

உ  
சிவமயம்.

ஸ்ரீகோகூநாதர் சேஷ்யராகிய  
ஸ்ரீ சுவாத்மாராமயோகீந்திரர்  
அருளிச்செய்த

## ஹடயோகப்பிரதிபிகை

சம்ஸ்கிருதமூலம்.

இஃது

தஞ்சைமாநகரம்

ஸ்ரீமத் வி. குப்புஸ்வாமி மகாராஜரவர்கள்

இயற்றிய

தத்துவப்பிரகாசிகையென்னும்

தமிழ் விருத்தியுரையுடன்.

தஞ்சைமாநகரம்

வி. கோவிந்தன் அண்டு பிரதர்ஸ் அவர்களால்

தமது

ஸ்ரீ வித்தியாவிநோதினி முத்திராசாலையில்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

இரண்டாம் பதிப்பு.

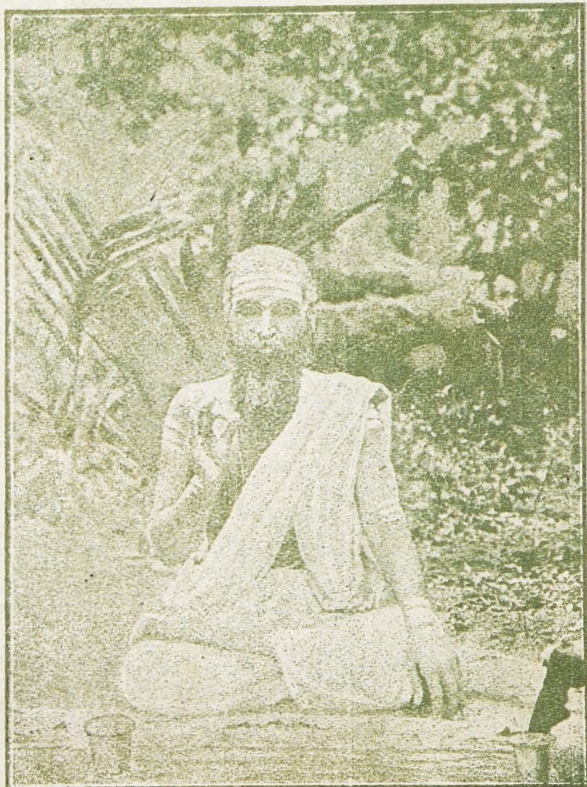
All rights reserved.

விலை]

[ரூ. 2.



ओ३म्



ஸ்ரீபிரஹ்மநிஷ்டபண்டித  
வே. சூப்புஸ்வாமிமஹராஜ் அவர்கள்.

# விஷய அட்டவணை.

விஷயம்.	பக்கம்.	விஷயம்.	பக்கம்.
முதலுபதேசம்.		யோகாப்பியாசாதிகாரி	அநு
உரைவாழ்த்து	க	யோகசித்திகாரணம்	அநு
நூன்மங்கலம்	க	இரண்டாம் உபதேசம்.	
ஹடயோகத்தால் ராஜ		பிராணபாம்பு பிரயோஜ	
யோகம் சித்திக்குமெ		னம்	அக
ன்னும் கிரந்தபிரதிந்		நாடிசோதனை	அஅ
றை	ந	ஷட்கர்மம்	கௌ
ஞானபூமி ஏழு	ச	தெளிதி	கௌ
ஹடயோகத்தால் ஐசுவ		பஸ்தி	ககஉ
ரியமடைந்தசித்தர்கள்	க	நேதி	ககச
யோகாதிகாரிகளின் இல		திராடகம்	ககசு
க்ஷணம்	கஉ	நெளவி	ககௌ
ஹடாப்பியாசத்திற்குத்		கபாலபாதி	ககஅ
தக்கவிடம்	கச	ஆசாரியலக்ஷணம்	கஉ௦
மடத்தின் லக்ஷணம்	கௌ	கஜகரணி	கஉ௦
யோகாப்பியாசப் பிரதி		பிராணபாம்புப்பியாசா	
பந்தம்	உக	வசியகத்துவம்	கஉக
யோகசித்தியைத் தருப		கும்பகப்பிரயோஜனம்	கஉச
வைகள்	உந	அஷ்டகும்பகம்	கஉரு
இயமம்	உரு	சகலகும்பகசாதாரண	
நியமம்	உௌ	யுக்தி	கஉரு
சுவஸ்திகாசனமுதல் சர்		பந்தங்களின் காலம்	கஉரு
வாங்காசனம்வரையி		பந்தங்களின் சொருபம்	கஉசு
லுள்ள கஉச ஆச	நஉ-	பந்தங்களின் பிரயோஜ	
னங்கள்	ௌசு	னம்	கஉௌ
மிதாசாரம்	ௌௌ	யோகாப்பியாசக்கிரம்	கஉஅ
அபத்தியம்	ௌஅ	சூரியபேதினி	கஉஅ
பத்தியம்	அக	உஜ்ஜாயினி	கநரு
போஜன நியமம்	அஉ		

விஷயம்.	பக்கம்	விஷயம்.	பக்கம்.
சீக்காரி	க௩௬	விபரீதகரணி	க௯௧
சீதலி	க௩௭	வஜ்ஜோலி	௧௯௩
பஸ்திரிகை	க௩௮	புருஷவஜ்ஜோலி	௧௯௪
பிராமரி	௧௪௨	சக்ஜோலி	௧௯௭
மூர்ச்சை	௧௪௩	அமரோலி	௧௯௮
பிலாபினி	௧௪௩	ஸ்திரீவஜ்ஜோலி	௨௦௦
பிராணயாமபேதம்	௧௪௪	குண்டலி	௨௦௨
மூன்றும் உபதேசம்		சக்திசாலனம்	௨௦௬
		கந்தம்	௨௦௭
குண்டலிசர்வபோகத்தி		நான்காம் உபதேசம்.	
ற்கு மாசிரயம்	௧௫௪	சமாதிக்கிரமம்	௨௧௭
ஷட்சக்கர நிருபணம்	௧௫௪	சமாதிபரியாயம்	௨௧௮
முத்திரை ஏழு	௧௫௬	சமாதி	௨௧௯
ஆஷ்டஸீசுவரியம்	௧௬௧	சாம்பவிமுத்திரை	௨௫௭
மகாமுத்திரை	௧௬௨	உன்டனீ	௨௫௯
மகாபந்தம்	௧௬௫	நாதாநுசந்தான ரூபச	
மகாவேதம்	௧௬௭	மாதியுபாயம்	௨௭௧
கேசரி	௧௭௦-	பராங்முகி முத்திரை	௨௭௫
	௨௬௨	நாத அவஸ்தாபேதம்	௨௭௬
சேதனம்	௧௭௧	கடாவஸ்தை	௨௭௭
கோமாம்சபண்ணம்	௧௭௮	பரிசயாவஸ்தை	௨௭௮
அமரவாருணி	௧௭௮	நிஷ்பத்தியவஸ்தை	௨௭௯
உட்டியானபந்தம்	௧௮௧	பஞ்சதாரணை	௨௮௯
மூலபந்தம்	௧௮௩	பக்தி	௩௧௧
ஜாலந்தரபந்தம்	௧௮௭		



இந்நூலில் மேற்கோளாகக் காட்டப்பட்ட

சாஸ்திரங்களின் பெயர்கள்.

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1 அந்நபூர்ணோபநிஷதம்                      | 30 சூதசம்ஹிதை                     |
| 2 அபரோக்ஷா நுபுதி                        | 31 சௌபாக்கியலக்ஷ்மி உப<br>நிஷத்து |
| 3 அபியுக்தம்                             | 32 ஞானேசுவரர்                     |
| 4 அபிருதசிக்தி                           | 33 சக்ஷஸ்மிருதி                   |
| 5 இராதாயந்திரவிதானம்                     | 34 தத்தாத்திரேயர்                 |
| 6 இராஜயோகம்                              | 35 தரிசனோபநிஷத்து                 |
| 7 இராஜசித்தாந்தராஜயோ<br>கம்              | 36 தாயுமானவர்                     |
| 8 கடவல்லியுபநிஷத்து                      | 37 தியானபிந்தூபநிஷத்து            |
| 9 கருடபுராணம்                            | 38 திரிசிகி உபநிஷத்து             |
| 10 கூர்மபுராணம்                          | 39 திரிபுராசாரசமுச்சயம்           |
| 11 கோண்டசம்ஹிதை                          | 40 திருமந்திரம்                   |
| 12 கோரக்கசதகம்                           | 41 தேஜோபிந்தூபநிஷத்து             |
| 13 கோரக்கசித்தாந்தம்                     | 42 நந்திகேசுவரபுராணம்             |
| 14 கோரக்கநாதர்                           | 43 நாதபிந்தூபநிஷத்து              |
| 15 கோரக்ஷஸ்ஹிதை                          | 44 நானார்த்தநிகண்டி               |
| 16 கோரக்ஷபத்தி                           | 45 நாரதீயம்                       |
| 17 சநத்ருமாரசம்ஹிதை                      | 46 நாராயணதீர்த்தர்                |
| 18 ஸ்ராதனசித்தாந்தம்                     | 47 பகவத்கிதை                      |
| 19 சர்வவேதாந்த சித்தாந்த<br>சாரசங்கிரகம் | 48 பதார்த்தமஞ்சுஷா                |
| 20 சாண்டில்ய உபநிஷத்து                   | 49 பாகவதம்                        |
| 21 சாந்தோக்கியோபநிஷத்து                  | 50 பாதஞ்சல சூத்ரபாஷ்யம்           |
| 22 சித்தசித்தாந்தபத்தி                   | 51 பாதஞ்சலதரிசனம்                 |
| 23 சித்தாந்தசாராவலி                      | 52 பிரஹ்மஞானதந்திரம்              |
| 24 சிவசங்கிதை                            | 53 பிரஹ்மமீமாம்சை                 |
| 25 சிவபுராணம்                            | 54 பிரஹ்மவித்தியோபநிஷ<br>த்து     |
| 26 சிவயோகதீபிகை                          | 55 பிரஹ்மவைவர்த்தம்               |
| 27 சுருதிகள்                             | 56 பிரஹ்மாண்டபுராணம்              |
| 28 சுரேசுவராசாரியர்                      | 57 பிருகதாரணியகம்                 |
| 29 சுவேதாசுவதரஉபநிஷத்து                  | 58 புராணம்                        |

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 59 மகாகாளயோகசாஸ்திரம்     | 79 யோகபீஜம்           |
| 60 மகாபாரதம்              | 80 யோகவாசிட்டம்       |
| 61 மகோபநிஷத்து            | 81 யோகாப்பியாசம்      |
| 62 மாண்டீக்கியோபநிஷத்து   | 82 விங்கபுராணம்       |
| 63 மார்க்கண்டேயபுராணம்    | 83 வசிஷ்டசம்ஹிதை      |
| 64 முக்திகோபநிஷத்து       | 84 வராகோபநிஷத்து      |
| 65 முண்டகோபநிஷத்து        | 85 வாயுசங்கிதை        |
| 66 மேலோர்மொழி             | 86 வாயுபுராணம்        |
| 67 மைத்திராயணீயபநிஷத்து   | 87 விசாரசாகரம்        |
| 68 யதிதர்மப்பிரகரணம்      | 88 வியாஸபாஷ்பம்       |
| 69 யாஞ்ஞவல்கியஸ்மிருதி    | 89 விவேகமார்த்தாண்டம் |
| 70 யோகசூண்டலீயபநிஷத்து    | 90 விஷ்ணுதர்மம்       |
| 71 யோகசங்குரிகை           | 91 விஷ்ணுபுராணம்      |
| 72 யோகசாராவலி             | 92 வைத்தியசாஸ்திரம்   |
| 73 யோகசிகோபநிஷத்து        | 93 ஷட்சக்கர நிருபணம்  |
| 74 யோகசிந்தாமணி           | 94 ஸ்கந்தபுராணம்      |
| 75 யோகசூட்ராமணியுபநிஷத்து | 95 ஸ்மிருதி           |
| 76 யோகதத்துவோபநிஷத்து     | 96 ஹட்சங்கேதம்        |
| 77 யோகதாராவலி             | 97 ஹட்சத்நாவலி        |
| 78 யோகதீபிகை              | 98 ஹம்சோபநிஷத்து      |

முற்றிற்று.



முதற்பதிப்பின்

முகவுரை.



பிரம புருஷார்த்தமாகிய மோகத்தை யடைதற்குச் சாதனமாகச் சாங்கியம் யோகமென இரண்டு மார்க்கங்கள் சுருதி ஸ்மிருதி இதிகாச புராணாதிகளிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள், சாங்கியம் ஒருவற்கும் யோகம் ஒருவற்கும் எளிதாயிருக்கும். ஆயினும் சாங்கியம் பூர்வாப்பியாசமுடைய உத்தமோத்தம அதிகாரிகளுக்கே எளிதாம். ஆதலால் இங்கே (இந்நூலில்) மற்றைய அதிகாரிகளை யுத்தேசித்து யோகம் விரிசுப்படுகின்றது.

யோகமென்பது பிரமாணம், விபரியம், விகற்பம், நித்திரை, ஸ்மிருதியென்னும் \* ஐந்து விருத்திகளையும் நிரோதித்தலால் சித்தம் நிர்விஷய சைதன்யமாத்மிரமாக நிலைத்தலாம்.

அந்த யோகத்திற்கு உத்தம மத்திம மந்தாதிகாரிகளை முன்னிட்டுக் கிரமமாக அப்பியாச வைராக்கியமும், தவம், சுவாத்தியாயம், ஈசுரப்பிரணிதான மென்னும் கிரியாயோகமும், இயமாதி அஷ்டாங்கங்களும், சாதனமாகப் பாதஞ்சலகுத்திரத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அந்தச் சாதனயோகமும், வியவகாரத்தினால் மந்திரயோகம், ஹடயோகம், இலயயோகம், இராஜயோகமென நான்கு வகையாம்.

அவற்றுள் விதிபூர்வகமாக மந்திரத்தைப் பன்னிரண்டு வருஷம் வரையிற் பிரயோகித்தல் மந்திரயோகமாம். இப்படி யப்பியசிக்கின் கிரமமாக அணிமாதிரித்திகளை யடைவன். அற்புதத்தியுடைய அதமசாதகன் இந்த மந்திரயோகத்தை யதுஷ்டிப்பன். மற்ற ஹடய ராஜயோகங்கள் இந்நூலிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்த யோகம் சர்வோத்தமர்களாகிய பிரஹ்மா, விஷ்ணு, ருத்திரர்களாலும், நாதர், ஈசுர், யாஞ்ஞவல்கியர், வசிஷ்டர் முத

\* இவற்றைப் பாதஞ்சலதீர்சனத்தில் விரிவாய்க் காணலாம்.

விய ஞானசிரேஷ்டர்களாலும், மச்சேந்திரர் முதலிய சித்தர்களாலும் அப்பியசிக்கப் பட்டதாம்.

இதை ஸ்ரீ ஆதிநாதமாகிய பரமேசுவரன் மச்சேந்திரநாதருக்குப் குபதேசித்தார். அவர் கோரகூநாதருக்குப் குபதேசித்தார். அந்தக் கோரகூநாதரது கிருபையால் ஹடவித்தையைப் பெற்ற சுவாத்மாராம யோகீந்திரர் இக்காலத்து முழுக்ஷூக்கள் எளிதாய் உணரும்பொருட்டு யோகவிஷயத்தில் மிகச்சிறந்து விளங்காரின்ற ஹடயோகப்பிரதீபிகை யென்னும் இந்நூலை வடமொழியிற் செய்தருளினார். இதில் நான்குபதேசங்களிருக்கின்றன.

அவற்றுள்,

முதலுபதேசத்தில் யோகத்திற்குமுதலங்கமாயும், தேகமனதுகளின் இரஜோத்ரம்மாகிய சஞ்சலத்தன்மையைக் கெடுத்து ஸ்திரத்தன்மையைச் செய்வதாயுமிருக்கும் ஆசனஞ் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவதுபதேசத்தில் மலசத்தியையும், மலசத்தியால் ஹடசித்தியையும், ஹடசித்தியால் வாயுவின் ஸ்திரத்தன்மையையும், வாயுவின் ஸ்திரத்தன்மையால் சித்தத்தின் ஸ்திரத்தன்மையையும், வாயு மனதுகளின் ஸ்திரத்தன்மையால் தீர்க்காயுசு அணிமாதி ஐசுவரியமுடைமை முதலிய சித்திகளையும் தருதற்கேதுவாயுள்ள பிராணயாமம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மூன்றாவதுபதேசத்தில் குருவாக்கியதற்பரையு, ஆசனகும்பகாதிகளைச் செய்பவனாய், ஆகார விகாரமுதலிய செய்கைகளில் ஒழுங்குடையவனாயிருந்து, இடைவிடாது அடிக் கடி பழகுவோனுக்கு அணிமாதி சித்திகளையும் மிருத்தியு ஜயத்தையுந் தரத்தக்க மகாமுத்திரை முதலிய பத்து முத்திரைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

நான்காவதுபதேசத்தில் மிக வுத்தமமானதும் ஆதிநாதரார் சம்பாதிக்கப்பட்ட கோடிசமாதிக்கிரமங்களுள் சிலாக்கிய



மானதும், மிருத்தியுவைக் கெடுப்பதும், யோகி தன்றேகத்தைச் சுவேச்சையாக விடுதற்கேதுவாயுள்ளதும், தத்துவஞானத்தை யுதிப்பித்து வாசனாகூடிய பூர்வகமாக ஜீவன்முத்திசுகத்திற் குபாய மாயுள்ளதும், பிராரப்தத்தைக்குறைத்து ஜீவப்பிரஹ்ம் அபேதம் செய்வித்து அத்தியந்த பிரஹ்மாநந்தப்பிராப்தியாகிய மோக்ஷத்தைத் தருவதுமான பிரத்தியாகாராதி வடிவமாகிய சமாதிக்கிரமம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இதுவே யோகமார்க்கத்தையறிய விரும்புவோர்களுக்குத் தக்க நூலாம். இது வடநாட்டிற் பிரபலமாய் வழங்கிவரின்மும் தென்னாட்டில் இத்தகையநூல் இது வரையிலும் வராமையால், நமது நாட்டிலுள்ளவர்கள் யாவரும் யோக மிவ்விப்பினதென்றுணரும்பொருட்டு, இந்நூலிற்கு ஸ்ரீ பிரஹ்மாநந்தராத் செய்யப்பட்ட சம்ஸ்கிருத வியாக்கியானத்திற்கிணங்கத் தமிழில் தத்துவப்பிரகாசிகையென்னும் விருத்தியுரையும் அதற்காங்காங்கு விளக்கவுரையும்செய்து சம்ஸ்கிருத மூலத்துடன் பிரசுரிக்கப்பட்டது. இதில் ஏனைய யோகசாஸ்திரங்களிலுள்ள எல்லா விஷயங்களு மடங்கியிருக்கின்றன. இது அதிகாரிகளாவார் யாவர்க்கும் இன்றியமையாததென்பது இந்நூலின் கண்ணேயே இனிது விளங்கும்.

சம்ஸ்கிருதமும் தமிழு முணர்ந்தவர்களும், தமிழ்மாத் திர முணர்ந்தவர்களுமாகிய இருதிறத்தாருக்கு முதவும்வண்ணம் சாதாரணமான தமிழ்நடையி லெழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது வடமொழிக்கு நேராகவேயிருக்கவேண்டுமென்னும் கருத்தால் பெரும்பாலும் தமிழ்நடை வடமொழிச் சார்பாகவே யிருக்கும். அப்பியாசக்கிரமங்களெல்லாம் இந்நூலில் மிக வெளிப்படையாகக் காட்டப்பட்டிருக்கினும், அவற்றைக் குருவின்றிச் சுதந்திரமாகச் செய்யலாகாது அப்படிச் செய்யுமிடத்து நோய்முதலியவற்றால் வருந்துதலும் மரணமுமுண்டாம். இக்காலத்தில் அதிகாரிகள் னருமைப்பட்டானும், சம்பிரதாய நமுவுதலானும் இந்த ஹடயோகம் சாங்கோபாங்கமாகசித்திப்பது துர்பலபமாயினும், சிலவிசக்தர்களுக்கு ஒவ்வோர் அங்கம்சித்திக்கும் அதாவது ஷட்கிரியை, அநேக ஆசனங்கள், முத்திரை முதலிய அங்கங்களில் ஒவ்

வோர் அங்கம் சித்திக்கும். அதனையே பூரணமாக அப்பியசிக்  
கின், அதுவே குருவாயிருந் துணர்த்துதலால் மற்ற அங்கங்க  
ளோம் யோகமுமுவதும் சித்திக்கும். அது பாதஞ்சலசூத்திர  
பாஷியத்தில்,

“யொமெந்பொமொ ஜோதவெஸா  
யொமொயொமாசு வுவுயுதெ ||

யோகத்தினால் யோகம் அரியத்தக்கது. யோகத்தால் யோ  
கம் விருத்தியாகும் என்னும் சௌபாக்கியலக்ஷ்மி யுபநிஷத்தின்  
வாக்கியத்தால் யோகத்திற்கு யோகமே “குருவாம்” என்று  
வியாசபகவானுற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஹடயோகத்தைத்  
தீபம்போற் பிரகாசிப்பிப்பதாயிருத்தலால், இந்நூலிற்கு \* ஹட  
யோகப்பிரதீபிகை யென்றும்; தீபத்தின் பிரகாசம்போற் சம்ச  
யாதி யந்தகாரத்தை யொழித்துத் தத்துவத்தை (உண்மைப்  
பொருளை) யுணர்த்துவதாயிருத்தலால், இதனுரைக்குத் தத்துவப்  
பிரகாசிகை யென்றும் பெயரிடப்பட்டது,

“யொதீஸ்வரஸு யொமஸு யொமஸாஸு வுவுயுதெ |  
சிநுஹபெவசு வுணி ராக்ஷஸாஸு நாராஃ க்ஷிதள ||

ஏ! பார்வதி! யோகசுவார்களையும் யோகத்தையும் யோக  
சாஸ்திரத்தையும் எந்த நமர்கள் சிந்திக்கின்றார்களோ அவர்கள்  
பூமியில் இராக்ஷதர்களாவர்” என்பது சிவவாக்கியம்.

யடிசுராவடி ஷு லோதா ஹீநுவ யஹுவசு |  
ததுவஹுக்ஷிதாநெவ நடராஜநலோஹுதெ ||

ஓ! நடராஜப்பெருமானே! உமக்கு நமஸ்காரம். இதிலுண்  
டாகும் எழுத்துக்குற்றம் சொற்குற்றமுதலிய பாணையும் கூழிக்  
கக்கடவீராக.

\* இந்நூலில் ஹட லய ராஜோகங்கள் மூன்றும் சொல்லப்பட்டிருக்  
கினும், அவற்றுள் ஹடயோகத்தைப் பிரதானமாகவும், மற்றிரண்டையும்  
ஹடயோகவாயிலாகவும் பிரதிபாதித்தலால், இந்நூல் ஹடயோகப்பிரதீ  
பிகை யெனப் பெயரிடப்பட்டது.



## இரண்டாம் பதிப்பின்

மு. க. ரை.



ஹட லய ராஜ்யோகங்களை யுணர்த்துவதற்கு இந்நூலைப் போற் சிறந்த நூலில்லாமையின் இது பரமப் பிரமாணமுடைய தாமென்பதனை அறிவித்தற் பொருட்டு, இந்நூலின் மூல சுலோகங்கள் இன்னின்ன சுருதிவாக்கியங்களென்று இப்பதிப்பின் பதக்குறிப்பில் ஆங்காங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது. முன்பதிப்பி லில் லாத ஷட்கர்ம ஆசனங்கள் முத்திரைகள் பல விஷயங்களும் பல பிரமாணங்களும் காட்டப்பட்டுள்ளன. அல்லாமலும் முன் பதிப் பினால் பிறழ்ந்தனவும் விடுபட்டனவும் இப்போது சீர்படுத்திச் சேர்க்கப்பட்டனவும் அதுபவாநுசாரமாகச் சில விஷயங்கள் திருத்தப்பட்டு மிருக்கின்றன. இப்பதிப்பிலும் ஜீவசுபாவத்தி னால் பிழைகள் ஏற்படுமாயின் அவற்றைப் பெரியோர் கூடிமிக்க.

வே. கு.

ஸ்ரீ கணேசாய நம:

## ஹடயோகப்பிரதீபிகை.

முதல் உபதேசம்.

உரைவாழ்த்து.

நக்வா மணவதிம் ஸாம்பம் மூரூனாதுவகாஸிகாஃ |  
ஹ்யொமபுஷீவஸு காவெஷாவிவவஸிகாடி ||

(இதன்பொருள்) ஸ்ரீ கணபதியையும், அம்பிகைசமேதராகிய பரமேசுவரனையும், குருவையும் நமஸ்கரித்து ஹடயோகப்பிரதீபிகைக்குத் தத்துவப்பிரகாசிகையென்னும் தமிழுரையைச் செய்கின்றேன். என்றவாறு.

நூன்மங்கலம்.

(அவதாரிகை) முழுக்ஷுக்களது நன்மையின் பொருட்டு, இராஜயோக வாயிலாகக் கைவல்யபலத்தையுடைய ஹடயோகப்பிரதீபிகையை விதிக்க விருப்பமுள்ளவராகிய மிருந்தகருணையுள்ள சுவாத்த்மாராமயோகீந்திரர், அஃது இடையூறின்றி இனிது முடியும்பொருட்டு, ஹடயோகப் பிரவர்த்தகராகிய ஸ்ரீ ஆதிநாதரது நமஸ்கார லக்ஷணமுள்ள மங்கல (வாழ்) த்தை முதலில் ஆசரிக்கின்றார்:—

ஸ்ரீகுடிநாயாய நஹோஹு தவெஷு  
யெநொவடிஷா ஹ்யொமவிடிா |  
விவ்ராஜதவெபூனாதராஜயொம  
ஹாரொஹுரிவொரயிரொஹிணீவ || க ||

(இ-ள்) மிகவுயர்ந்த இராஜயோகத்தில் ஏற இச்சையுள்ளவர்களுக்கு ஏனியைப்போல விளங்கும் ஹடயோகவித்தையை யுபதேசித்த ஸ்ரீ ஆதிநாதருக்கு நமஸ்காரம். எ-று.



இங்கே ஸ்ரீஆதிநாதரென்றமையால், சர்வேசுவரனாகிய சிவனென்றாவது அல்லது ஸ்ரீயென்னும் லக்ஷ்மிக்கு நாதராகிய விஷ்ணுவென்றாவது கொள்ளலாம். ஆனால் பார்வதிக்குப் பரமேசுவரராகிய ஸ்ரீஆதிநாதர் ஹடவித்தையை உபதேசித்தது மகாகாளயோகசாஸ்திரமுதலியவற்றில் பிரசித்தம். மற்ற மந்திரயோக ஹடயோக முதலிய கீழ்ப்பூமிகளுக்கெல்லாம், இந்த இராஜயோகம் மேற்பூமியாயிருத்தலால், மிகவுயர்ந்த தென்னப்பட்டது. மிகவுயர்ந்த உப்பரிசையில் ஏற இச்சையுள்ளவர்களை ஏணியானது வருத்தமின்றி அவ்வுப்பரிகையிற் சேர்ப்பிப்பதாயிருத்தல்போல, இந்த ஹடதிபிகையும் மிகவுன்னதமாகிய இராஜயோகத்தில் ஏற இச்சையுள்ளவர்களை வருத்தமின்றி அவ்விராஜயோகத்திற் சேர்ப்பிப்பதா யிருக்கின்றதென்பது உவமையனங்காரம்.

ஹவென்பது சூரியன்; டவென்பது சந்திரன்; இவ்விரண்டன்யோகம் (சேர்க்கை) ஹடயோகமாம். இதனால், சூரியசந்திரர்களென்னும் பிராணபானனிரண்டன் ஐக்கிய லக்ஷணமாகிய பிராணயாமம் ஹடயோகமாமென்னும் ஹடயோகலக்ஷணம் சித்தித்தது. இது கோரகூடநாதரார் செய்யப்பட்ட சித்தசித்தாந்தபத்தியென்னும் நூலிலும்,

ஹகாரஃகீதி-தஃஸூய-ஃ ஷகாரஸூ-ஃ உயுதெ |

ஸூய-ஃ ரவந-ஃ ஸோயெ-ஃ ரமா ஐ-ஃ யொமொநிமஷுதெ ||

\* ஹகாரம் சூரியனென்றும், டகாரம் சந்திரனென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. சூரியசந்திரர்களின் சேர்க்கையால் ஹடயோகம் எனப்படுகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ()

(அ-கை) இப்படிப் பரமகுருநமஸ்காரலக்ஷணமாகிய மங்கலஞ்செய்து, விக்கனம் மிகுதியாயிருக்கின் மங்கலமும் மிகுதியாய்ச் செய்யவேண்டியதாமென்னும் நியாயத்தால், தமது குருநமஸ்காரலக்ஷணமாகிய மங்கலத்தை ஆசரிக்கின்றவராய், இந்நூலின் விஷயம் பிரயோஜனமுதலியவற்றைக் காட்டுகின்றார்:—

\* இதயோகசிகோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது

வ ண் றி ஸ்ரீ ம னு ம் நாயு ள் ஸா தூ ரா ரெ ண் ன ப் பா மி நா |  
கெ வ ம் ரா ஜ ப் பா மாய ஹ வ் ஷி ஷி வா ஷி ஷி தெ || ௨ ||

(இ-ள்) தனது ஸ்ரீகுரு (கோரக்க) நாதரை பக்தி பூர்வகமாக நமஸ்கரித்துச் சுவாத்மாராமயோகியால் இராஜயோகமாத்திரஞ் சித்திக்குட்பொருட்டு ஹடவித்தை யுபதேசித்தப் படுகின்றது. எ-று.

இங்கே மாத்திரமென்னும் பதத்தால், ஹடவித்தைக்கு இராஜயோகமே முக்கியப்பிரயோஜனமாம், பற்றைத்தருவனவாயிருந்தலால் சித்திகள் பிரயோஜனமாகாவென்பது அபிப்பிராயம். இதனால் இந்நூலிற்கு இராஜயோகபல (பிரயோஜன)த்தோடுகூடிய ஹடயோகம் விஷயமென்பதும்; இராஜயோகவாயிலாகக் கைவல்யம் பலமென்பதும்; அதில்விருப்பமுடையவன் அதிகாரி பென்பதும்; கிரந்தத்திற்கும் விஷயத்திற்குமுள்ள பிரதிபாத்தியப் பிரதிபாதகபாவசம்பந்தமும், நூலிற்கும் கைவல்யத்திற்குமுள்ள பிரயோஜ்ய பிரயோஜகபாவசம்பந்தமும், நூலின் பெயரால் வழங்கப்படும் ஸபல (பிரயோஜனமுடைய) யோகத்திற்கும் கைவல்யத்திற்குமுள்ள சாத்திய சாதனபாசம்பந்தமுமாகிய இவை சம்பந்தமாமென்பதும் சொல்லப்பட்டன. (உ)

(அ-கை) மந்திரயோகம், சகுணத்தியானம், நிர்க்குணத்தியானம், முத்திரை முதலியவைகளினாலேயே இராஜயோகம் சித்திப்பதாயிருக்க, ஹடவித்தையை யுபதேசிப்பதா லென்னபிரயோஜனமென்று ஆசங்கித்து எழுந்த (சஞ்சல) சித்தமுடையவர்களுக்கு. மந்திரயோக முதலியவற்றால் இராஜயோகம் சித்தியாதாவின, ஹடயோகத்தினாலேயே இராஜயோகஞ் சித்திக்குமென்று சொல்லுகிறவராய்க் கிரந்தத்தைப் பிரதிஞ்ஞைசெய்கின்றார் :—

ஹ்ர ன் றி ஸ்ரீ ம னு ம் நாயு ள் ஸா தூ ரா ரெ ண் ன ப் பா மி நா |  
ஹ வ் ஷி ஷி வா ஷி ஷி தெ || ௩ ||

(இ-ள்) மந்திரயோகாதி அநேகமதவடிவ காடாந்தகாரத்தினுண்டாகிய பிராந்தியினால் (அந்தந்த வுபாயங்களினால் இராஜயோகத்தின் பொருட்டுப் பிரவர்த்தித்தவர்களுக்கு அங்கங்கே



க. விவேகவைவராக்கியங்களோடு கூடிய சமதமாதி பூர்வகமாகிய தீவிர முமுக்ஷுத்துவம் சுபேகை.

உ. சிரவணமனனலக்ஷணமுடையது வீசாரணை.

ங. அநேகார்த்தங்களைக் கிரகிக்கும் மனமானது அவ்வநேகார்த்தங்களைவிட்டுச் சுத்தென்னும் ஒரே அர்த்தத்தின் விருத்திப்பிரவாகமுடையதாகுங்காலத்துச் சூக்ஷ்மமாகின்றது. அப்படிப்பட்ட சூக்ஷ்மமான மனதையுடைய நிதித்தியாசனம் தநுமாநஸியாம். இம்மூன்றும் சாதனபூமிகள். இம்மூன்று பூமிகளில் ஏறியுள்ளோர் சாதகரெனப்படுவர்.

ச. மூன்று பூமிகளாலும் சுத்தசத்துவமாகிய அந்தக்கரணத்திலுண்டாகும் 'நான்பிரஹ்மம்' என்னும் வடிவினதாகிய அபரோக்ஷவிருத்தி சத்துவாபத்தி யெனப்படும். இது நான்காவதாகிய பலபூமியாம். இதில் ஏறியபோகி பிரஹ்மவித்தெனப்படுவன். இது ஶீ சம்பிரஞ்ஞாத யோகபூமி. இனிச்சொல்லப்படும் மூன்றும் ஶீ அசம்பிரஞ்ஞாதயோக பூமிகளாம்.

ந. சத்துவாபத்திக்குப்பின் சத்துவாபத்தியெனப் பெயரிடப் பூமியுள்ள சித்திகளில் ஆசையில்லாதிருத்தல், அசம்சத்தி யெனப்படும். இதில் ஏறிய யோகியானவன் தானே ஸமாதிநி னின்றும் விழிக்கிறான். இப்பூமியை யடைந்தவன் பிரஹ்மவித் துவரெனப்படுவன்.

க. பரப்பிரஹ்மத்திற்கு அந்நியமாகிய அர்த்தங்களைப் பாவியாதிருக்கும் பூமி, பரார்த்தாபாவினி யெனப்படும். இதிலேறிய யோகி பிறர் எழுப்பினற்றான் விழிப்பன். இதை யடைந்தவன் பிரஹ்மவித்துவரியா நெனப்படுவன்.

ஶீ இந்த யோகபூமியில் தியானிக்கப்படுபொருள் செவ்வையாய் அது பவிக்கப்படுதலால், இது சம்பிரஞ்ஞாதயோகபூமி யெனப்படுகின்றது.

ஶீ இவற்றில் தியானிக்கப்படுபொருள் செவ்வையாய் அது பவிக்கப் படாமையின், இவை அசம்பிரஞ்ஞாதயோக பூமிகளெனப் படுகின்றன.



எ. ஏழாவது துரியபூமி. இதிலேறிய யோகிதானும் விழியான். பிறராலும் விழிப்பிக்கப்படான். இதை யடைந்தவன் பிரஹ்மலித்துவரிஷ்டனெனப்படுவன். அதிற் பிரமாணமாயுள்ள சுருதி இங்குதான் சொல்லப்படுகின்றது. முன் இவனே ஜீவன் முக்தனெனப்பட்டவன். அவனே இங்கு (இந்நூலிற்) சுவாத்மாராமபதத்தினுற் சொல்லப்படுகின்றான். (ங.)

(அ-கை) மஹான்களால் அநுஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்று ஹடவித்தையைச் சிலாகித்துப், பெரியோர்களால் ஹடவித்தையைப் பெற்றிருப்பதாகிய தமது பெருமையையுங் கூறுகின்றார்:—

ஹ்விஷ்டாஹிஷ்டேஷ்டா மொரக்ஷாஷ்டா விஜாசுதை |  
ஸாதுராபொய்வாயொநீ ஜாநீதததஸாஷ்டகம் ||சு||

(இ-ள்) மச்சேந்திரர் கோரக்கர் முதலியோர்கள் சாதன லக்ஷணபேதபலங்களால் விசேஷமாக ஹடவித்தையை அறிந்திருக்கிறார்களென்பது பிரசித்தம். சுவாத்மாராமனென்னும் யோகியும் அந்தக்கோரக்கரது பிரசாதத்தால் அறிவன். எ-று.

முதலியோ ரென்றமையால் ஜாலந்தரநாதர், பர்த்திருஹரி கோபீசந்தர் முதலியோர்களுங் கொள்ளப்படுவர். மிகப்பெரிய பிரஹ்மாவினாலும் இந்த வித்தை சேவிக்க(அநுஷ்டிக்க)ப் பட்டதென்பதற்கு இங்கே

“ ஹிரண்மலையோமஸ்யஸூகூநாநுஷ்டயதே ||

யோகத்தைச் சொன்னவர் இரணிய கரப்பர். அவருக்கு முன் வேறொருவருமில்லை” என்னும் யோகியாஞ்ஞவல்கியரது ஸ்மிருதி பிரமாணமாம். சொல்லுந்தன்மையும் மானசவியாபாரபூர்வகமா மென்பதனால் மானசவியாபாரம் அர்த்தத்தால் வந்தது. அப்படியே சுருதியும் “யந்நுஸாயொபதிதயாபாலஷ்டி- எதை மனதினலே தியானி (நினை) க்கின்றானோ அதை வாக்கினுற் சொல்லுகின்றான்.” என்று கூறுகின்றது. இந்த வித்தை பாகவதர்களாகிய உத்தவர் முதலியோர்களுக்குப் பகவானுற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சிவன் யோகியென்பது பிரசித்தமே. ஆகையால்

இந்த வித்தை சர்வோத்தமர்களாகிய பிரஹ்மா விஷ்ணு ருத்திரர்களால் அநுஷ்டிக்கப்பட்டதாகின்றது. பிரஹ்மசூத்திரகர்த்தாவாகிய வியாசரால் யோகி நிராகரிக்கப்பட்டிருக்கிறானென்று சங்கிக்கலாகாது. ஏனெனின், அங்குப்பிரகிருதியின் சுவதந்திரத்தன்மையை அறிந்தவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பேதாம்சமாதிரி நிராகரிக்கப் பட்டிருக்கின்றது; பாவனாவிசேஷவடிவ யோகம் நிராகரிக்கப்படவில்லை. பாவனை சகலருக்கும் சம்மதம். அஃதில்லாமல் சுகமும் சம்பவியாது. அப்படியே பகவத்கீதையிலும்.

“நாவூஸூபிரயுகூஸூ நவாஸூகூஸூவாவநா |  
நவாவாவதஸூராதிரஸூராதஸூகூதஸூவ்யூ ||

அயுக்தனுக்கு (மனச்சமாதானமாகிய யோகமில்லாதவனுக்கு)ப்புத்தி(ஆத்மசொருபஞானம்)இல்லை. அயுக்தனுக்குப்பாவனை (ஆத்மத்தியானம்)இல்லை. பாவனையில்லாதவனுக்குச் சாந்தியில்லை. சாந்தி இல்லாதவனுக்குச் சுகமேது? ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நாராயணதீர்த்தராலும்,

“ஸூதஸூபிரயுகூஸூவாவநா  
வாவூஸூபிரயுகூஸூவாவநா  
வாவூஸூபிரயுகூஸூவாவநா  
வாவூஸூபிரயுகூஸூவாவநா ||

\* பிரகிருதியிலுள்ள சுவதந்திரத்தன்மை சத்தியத்தன்மை முதலியவற்றையும் சித்தின் பேதத்திலுள்ள சத்தியத்தன்மையும் தம்மாற் செய்யப்பட்ட பிரஹ்மசூத்திர வாக்கியங்களால் வியாசநிராகரித்திருக்கின்றாரன்றிப் பாவனை யென்னும் யோகத்தை நிராகரிக்கவில்லை.” இன்னும்,

“ஸூபிரயுகூஸூவாவநா  
வாவூஸூபிரயுகூஸூவாவநா  
வாவூஸூபிரயுகூஸூவாவநா ||

\* இதனைப் பிரஹ்மமாம்சையின், வஸ்துநயொம்வூ தூகூ எனும்-அ-உ-பா-க-கூ-ந, சூத்திரத்தின் பாஷ்யத்தில் விரிவாய்க் காணலாம்.

தெதாயொமொஹமவதா நீதாயாபியிகொடநடுதஃ |

கூதஃஸுஃகாஜிவிஸுஸா டிதூஸனொடதிஸாடிராஃ ||

புத்திமானாகிய ஆசாரியர் தாம்பாஷியமுதலியவற்றில் ஆத்மாவை வெளிப்படுத்தும் யோகத்தைவிளக்கியிருக்கின்றார். ஆதலால், அதில் (யோகத்தில்) ஆசாரியர் முதலியோர்களுக்கு அபிப்பிராயமே. கீதையில் பகவானாலும் யோகம் மிகுதியாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. வேறு இடங்களில் சுகர்முதலியோர்களாலும் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. ஆகையால் இதில் சாதுக்கள் மிகவும் ஆதரவுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அன்றியும்

“வெடெஷுயபஜேஷுதவஸுபெவ

டாநெஷுயதூணுமமவ்ஷிஷு |

சுதெதிதவ்ஷிஷிஷிஷிஷிஷி

யொயிவரஃஸுந ஃபெதிவாடி ||

இதையறிந்து (இவ்வத்தியாயத்திற் கூறியவற்றைத் தெரிந்தநுஷ்டித்து) யோகியானவன் வேதங்களிலும் யாகங்களிலும் தவங்களிலும் தானங்களிலும் எந்தப் புண்ணியபலம் பிரதிஷ்டிக்க (சொல்ல) ப்பட்டிருக்கின்றதோ, அவையெல்லாவற்றையும் கடக்கிறான். மேன்மையானதும் முதன்மையானதுமாகிய ஸ்தானத்தை (பிரஹ்மத்தை) யும் அடைகிறான்.” என்று பகவானுஞ் சொல்லியிருக்கின்றார். வெகுவாய்ச் சொல்லுவதிலென்ன?

ஜிஜ்ஞாஸுரவிபொமஸு ஸஷ்ரஹாதிவதடெ ||

யோகத்தை யறியவிரும்புவோனும் சப்தப்பிரஹ்மத்தைக் கடக்கிறான். (வேதத்திற் கூறிய கருமபலத்தைவிட அதிகபலனையடைகிறான்)” என்று பகவானால் யோகஜிஞ்ஞாசு(யோகத்தை அறியவிரும்புவோர்) களுக்கும் மேன்மை சொல்லப்பட்டிருக்குமாயின், யோகிகளுக்குச் சொல்லுவானேன். இது நாரதர் முதலிய பக்தசிரேஷ்டர்களாலும் யாஞ்ஞவல்கியர் முதலிய சிரேஷ்டஞானிகளாலும் அநுஷ்டிக்கப்பட்டிருத்தலால், பக்தர்களுக்கும் ஞானிகளுக்கும் விரோதமில்லாததாம் என்று அடங்குக.கூயவா-என்பது அசை.

(அ-கை) ஹடயோகத்தில் பிரவிருத்தியை யுண்டாக்குவதற்கு ஹடவித்தையால் ஐசவரியத்தை யடைந்த சித்தர்களைக் கூறு கின்றார்:—

ஸ்ரீகூடிநாயகேது நு ஸாவராநநுநெரவா: |  
 உளரந்தீ நீநமொரகக் விசுவாகக்ஷவிநெஸபா: || ௫ ||  
 லோகோநெரவொபொநீலிவிவகுஜஸூகயாவி: |  
 கொரந்தகஸுரநநு: விசுவாக்ஷஸுவபாடி: || ௬ ||  
 காநெநீவாஜ்வாக்ஷ நிகுநாயொநிராஜந: |  
 கவாயீவிநுநாயஸு காசுயாஸுரானுப: || ௭ ||  
 க்ஷுரீவ்ஹுஹெவஸு வெவாவொவீவடிபிண: |  
 வானுக்.நாரெவஸு வஸ்காவாலிகஸுயா || ௮ ||  
 ஐத்யாடியொஹொலிவாஹெயாமவ்வாவத: |  
 வஸ்யிக்ஷாகாஹெவாஹொவெவிவாந்திதெ || ௯ ||

(இ-ள்) எல்லாநாதர்களுக்கும் முதலநாதராகிய ஆதிநாதர் (ஈசுவரன்), அவர் சிஷ்யராகிய மச்சேந்திரர், சாபரர், ஆனந்த பைரவர், செளரங்கி, மீனநாதர், கோரக்கநாதர், விருபாக்ஷர், விலேசயர், மந்தானர், பைரவர், சித்தி, புத்தர், கதண்டி, கோரண்டகர், கரானந்தர், சித்தபாதர், சர்ப்படி, கானேரி, பூஜ்யபாதர், நித்தியநாதர், நிரஞ்சனர், கபாலீ, விந்துநாதர், காகா, சண்டிசுவரர், \* அல்லாமர், பிரபுதேவர், கோடா, சோலீ, டிண்டிணி பானுகி, நாரதேவர், கண்டர், காபாலிகர், என்னுமிவர் முதலிய மஹாசித்தர்கள் ஹடயோகத்தின் பிரபாவத்தால் (சாமர்த்தியத்தால்) காலதண்டத்தை (தேகத்தினின்றும் பிராணன் பிரிதற்கு அநுகூலமாகிய விபாபாரத்தை)க் கண்டித்து (சேதித்து) அதாவது மிருத்தியுவை ஜெயித்துப் பிரஹ்மாண்டமத்தியில் தடையின்றிச் சஞ்சரிக்கின்றார்கள். எ-று.

\* அல்லாமப்பிரபுதேவர் என்று ஒருவராகவும் உரைப்பர்.



ஆதிநாதராகிய ஈசுவரன்முதல் நாதசம்பிரதாயம் பிரவர்திக்கப்பட்டதென்று நாதசம்பிரதாயக்காரர் கூறுகின்றனர், ஓர் காலத்து ஆதிநாதர் ஓர் தீவிலிருந்துகொண்டு, அங்கொருவரு மில்லையென்றுணர்ந்து பார்வதிக்கு யோகத்தை யுபதேசித்தார். கரையின் சமீபத்திலுள்ள ஜலத்திலிருந்த ஓர் மச்சம் (மீன்) அந்த யோகோபதேசத்தைக் கேட்டு ஏகாக்கிர சித்தமுள்ள நிச்சலகாய முடையதாயிற்று. அப்படி இருக்கும் மீனைப்பார்த்து இது யோகத்தைக் கேட்டிருக்கிறதென்றுணர்ந்து கிருபாளுவா (கிருபையை யுடையவரா) கிய ஆதிநாதர் ஜலத்தைப் புரோக்ஷி(தெளி)த்தார். அப்படிப் புரோக்ஷித்த மாத்திரத்தில், அது திவ்விய சரீரமுள்ள மச்சேந்திர ரென்னும் சித்தராயிற்று. அவரையே மச்சேந்திரநாதரென்று சொல்லுவர்.

கை கால் குறைந்த புருஷனை ஹிந்துஸ்தான் பாஷையில் சௌரங்கி யென்பர். ஓர் காலத்து ஆதிநாதரால் யோகத்தைப் பெற்றுப் பூமியிற் சஞ்சரிக்கும் மச்சேந்திரநாதரது கிருபானோக்க மாத்திரத்தால், ஓர் காட்டிலிருந்த சௌரங்கிக்குக் கை கால்கள் முளைத்தன. அவரும் இவரது கிருபையால் நமக்குக் கை கால் களுண்டாயினவென்றுணர்ந்து, அவருடைய பாதங்களில் நமஸ்கரித்து, எனக்கருக்கிரகஞ்செய்கவென்று பிரார்த்திக்க, அப்படியே அருக்கிரகித்தார். அவரது அருக்கிரகத்தாற் சௌரங்கியென்னும் பிரசித்தசித்தரானார்.

கோரக்கரது சரித்திரத்தைப் பத்தவிஜய முதலியவற்றிற் காண்க.

“என்னுமிவர் முதலிய” என்பதிலுள்ள முதலியவென்னுஞ் சொல்லால் தாராநாதர் முதலியோர் கொள்ளப்படுவர்.

பிரஹ்மாண்டமத்தியில் தடையின்றிச் சஞ்சரிக்கின்றார்களென்பது பாகவதத்தில்

“யொநீஸ்வராணாம் மதிபாஹுரான வபுஹிவ்ரொக்யாஹவ

நாந்தராதுநா

காற்றினுள் பிரவேசிக்கும் வடிவுடைய யோகீசுவரர்களின் மூன்று லோகங்களுக்குள்ளும் வெளியும் செல்லுதலைக் கூறுகின்றார்.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (நி-க)

(அ-கை) ஹடம் சகல தாபங்களையும் நாசஞ்செய்வதும், சகல யோகங்களுக்கும் சாதகமுமா மென்பதை மட கமடவுருவகத்தாற் கூறுகின்றார்:—

கஸெஷ. தாவதவூநாஃ ஸோஸ்யபொஹாஃ |

கஸெஷபொமயகூநா லாயாருகபொஹாஃ || ௧௦ ||

(இ‘ள்) ஹடயோகமானது (ஆதிபாத்திகம், ஆதிபௌதிகம் ஆதிதைவிகமென்னும்) சகல தாபங்களாலும் தபிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நல்ல ஆசிரயவடிவமாகிய \* மடமும், அப்படியே (மந்திர கரும யோகமுதலிய) சகல யோகங்களையுமுடையவர்களுக்கு ஆதாரபூதமாகிய கமடமு (ஆமைபு) மாம் எ-து.

தாபத்திரயமூன்றனுள்,

௧. ஆதிபாத்திகம் கார்பிகம் மானஸிகமென இரண்டு வகையாம். அவற்றுள், கார்பிகதுக்கம் வியாதிரிபினாலாகியது; மானஸிகதுக்கம் காமமுதலியவற்றாலாகியது.

௨. ஆதிபௌதிகம் புவி பாம்புமுதலியவற்று லாகியது.

\* ௩. ஆதிதைவிகம் கிரகமுதலியவற்று லுண்டாகியது.

கமடம் (ஆமை) உலகத்திற்கு ஆதாரமா யிருத்தல்போல ஹடம் சகலயோகிகளுக்கும் ஆதாரமாம். (௧0)

(அ-கை) இப்போது எல்லாவித்தைகளையும்விட இந்த ஹட வித்தை மிக இரகசியமாய் வைக்கத்தக்க தென்பதையும், அதற்கேதுவையும் கூறுகின்றார்:—

ஹாவிஷ்யாவரஹொவ்யா யொமிநாவிஜிஜிதா |

ஹவஸ்யபுவதீமாவூ நிவீடியூதாவூ காலிதா ||

\* தாபத்தினை லடிபட்டவர்களுக்கு மடம் ஆசிரயமாதல் போல, மூன்று தாபங்களால் மடிபட்டவர்களுக்கு ஹடம் ஆசிரயமாம்.

(இ-ள்) அணிமாதி ஐசுவரியசித்தியை யல்லது கைவல்ய சித்தியை விரும்பும் யோகியால் ஹடயோகவித்தை மிக இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதாம். ஏனெனின், இரகசியமாய் வைக்கப் பட்ட ஹடவித்தை வீரிய (கெடுதலில்லாத ஐசுவரியத்தை அல்லது கைவல்யசித்தியை யுண்டாக்கும் சாமர்த்திய) முடையதாம். அப்படி இரகசியமாய் வைக்கப்படாத வித்தை வீரியமில்லாத தாம். எ-று.

(ஆ-கை) இனி யோகாதிக்காரிகளின் இலக்ஷணம் வருமாறு :-

ஜி தாக்ஷாயஸா ஞாயஸகூயஸு<sup>௨</sup>கூள  
விஹீ நாயபெஹொஷெரஸகூயஸு<sup>௨</sup>கூள |  
சுஹீ நாயபெஹொஷெ தரெரஸு<sup>௨</sup>கூகெது-  
பு<sup>௨</sup>பெயொநபெயொஹு<sup>௨</sup>தரெஸு<sup>௨</sup> ||

இந்திரிய ஜெயமுள்ளவனும், சார்தனும், முக்தியில் ஆசைத் தனும், தோஷங்களில்லாதவனும், போகத்தில் பற்றில்லாதவனும், குணமுள்ளவனுமாகிய முற்கூறிய அதிகாரிக்கு ஹடம் கொடுக்கத்தக்கதாம். அந்நியனு(அநதிகாரி)க்குக் கொடுக்கத் தக்கதன்று' என்றும்.

“வியு<sup>௧</sup> துகடு<sup>௨</sup>ஸாய<sup>௩</sup> து<sup>௪</sup> காரீஸ<sup>௫</sup>ங்கு<sup>௬</sup>வஜி<sup>௭</sup>தம் |  
 || ரெஸு<sup>௮</sup> நிய<sup>௯</sup>ரெய<sup>௧௦</sup>கு<sup>௧௧</sup> ஸவ<sup>௧௨</sup>ஸ<sup>௧௩</sup>தவி<sup>௧௪</sup>வஜி<sup>௧௫</sup>தம் ||

விதிக்கப்பட்ட கர்மமுடையவனும், காமசங்கற்ப மில்லாத வனும், இயம நியமங்களோடு கூடியவனும், சர்வசங்கற்பரித்தி யாகியும், ”

46. கூடுதலிஷ்டராஜ் தகூராயி ஸத்யபதி-வராயணம் |  
மாமாமாஸு உஷணாதம் விதுபோதுவராயணம் ||  
ஸாமாஸு உஷணாதம் விரோவிதுஸாமாஸுகிதம் ||

வித்தைதயுள்ளவனும், கோபத்தை வென்றவனும், சத்திய தருமத்தை விரும்பியவனும், குருபணிவிடையில் பிரியமுள்ளவனும், பிதாமாதாக்களை யுபசரிப்பவனும், தனது ஆசிரமத்திலுள்ளவனுமாகிய சதாசாரன் (நல்லொழுக்கமுடையோன்), வித்

துவான்களால் செவ்வையாக வுபதேசிக்கப்படுவன்” என்று யாஞ்ஞவல்கியராலும்.

“ஸ்ரீஸ்ரீராமதாயெவ நஷெபம்வெஷயாநிணை ||

பெண்களைக்கூடுதலும் வயிறு வளர்த்தலுமே வேலையாயிருக்கும் வேஷதாரிகளுக்குக் கொடுக்கத் தக்கதன்று” என்று சில விடத்தும் சொல்லப்படுகின்றது.

இதில் யோகசிந்தாமணிகாரர்,

“ ஷாஹுணக்ஷத்ரியவிஸாஹ்ஸிஸூகிஷாணாஹ்வாவந் ||  
ஸாஹயெ க்ஷுணாநிநு ஷெராமாஹாஹி விஸூக்யப ||

பிராஹ்மணக்ஷத்திரிய வைசிய ஸ்திரீ சூத்திரர்களுக்குக் கருமங்களின் சாந்தியாகிய முக்திக்கு யோகத்தைப்பார்க்கிலும் பரிசுத்தமானது வேறில்லை.” என்னும் புராணவாக்கியங்களில் பிராணிமாத்மிரத்திற்கு யோகத்தில் அதிகாரம் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், யோகத்தில் மோக்ஷமாகிய பலம் விரகத்தனக்கே யுண்டாகின்றது. ஆகையால் அவனுக்கே யோகாதிகாரம் உசிதம் என்கின்றனர்.

அப்படியே வாயுசங்கீதையில்,

“ ஷெஷதயா ஸ்ரீவிக்ஷிபகூவிஷபெந் ||  
யஸ்யதஸ்யாபிகாரொஷ்டொமொநாநுஸ்யுகஸ்யவிக் ||

இகலோகபரலோக விஷயங்களில் விரக்தியடைந்த மனதுடையவனுக்கே இந்த யோகத்தில் அதிகாரமுண்டு. வேறொருவனுக்கு மில்லை.” என்றும்,

சுரேசுவராசாரியரால்,

“ ஹ்மாஹ்ம விஸூக்யஸுஸாஹ்ஸிஸூகிஷாணாஹ்வாவந் ||  
ஹ்மாஹ்ம விஸூக்யஸுஸாஹ்ஸிஸூகிஷாணாஹ்வாவந் ||

இகலோகபரலோகங்களில் விரகத்தனும், சம்சாரத்தைத் தள்ளும் விருப்பத்தால் யோகத்தை அறிய விரும்புவோனுமாகிய ஒருவனுக்கே இந்தயோகத்தில் அதிகாரமுண்டு” என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.



அன்றியும்.

“ நெ நதஜெயாடி விநீதாயஜாதா  
ஜோநம்மாஹுந்திஸஜேகூராய |  
சுஸூநெநஹிஸூவ்யோநெ நவவாஹா  
நெவீகொஹாணிடிஹெநொவிராய ||

இதைத் துன்மார்க்கர்களுக்கு ஒருக்காலும் தரலாகாது அதுவும் செவ்வையாகப் பலிக்கும்பொருட்டு இரகசியமாயறியத் தக்கது. இதைத்தகாத இடத்தில் வைத்தலாலேயே சரஸ்வதி யானவள் நம்மை வெகுகாலத்திற்குக் கோபத்தால் தகிப்பள்” என்று மேலோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (கக)

(அ-கை) இனி ஹடாப்பியாசத்திற்குத் தக்க இடத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஸுநாராஜ்யாபிடி கெஹெஸ ஸுவிக்கூநிராவஹுவெ |  
யநுஹுயோணவயட்கு ஸிராழிஜவஜிடுதெ ||  
வனகாந்தெபிகாஹெயெ ஸூதவ்யு ஹபொயிநா ||கஉ||

(இ-ள்) நல்ல ராஜ்யமும், தர்மமுள்ளதும், சுபிக்ஷமுள்ளதும் (பஞ்சமில்லாததும்), திருடர் புவிமுதலியவற்றின் உபத்திரவமில்லாததுமாகிய தேசத்தில், \* வில்லளவு கல்லும் அக்கினியும் ஜலமும்ல்லாத ஏகாந்தமாகிய சிறு மடத்தில் ஹடயோகியான வனிருக்க வேண்டும். எ-று.

இராஜாவின் கருமமாவது அல்லது தன்மையாவது எதில் நன்மையாயிருக்கிறதோ அது நல்லராஜ்யமெனப்படும். “யநாராஜா தயாஹுஜா அரசனெவ்வண்ண மவ்வண்ணங்குடிகளும்” என்னும் முதியோர்மொழியால் இராஜனது நன்மையால் குடிகளுடைய நன்மையுங்குறிப்பிக்கப்பட்டது. தர்மமுள்ளதென்பதனால், ஹடாப்பியாசிகளுக்கு அதுகூலமாகிய ஆகாரமுதலியவற்றின் இலாபங் குறிப்பிக்கப்பட்டது.

சுபிக்ஷமுள்ளதென்றதனால் வருத்தமின்றி அவை (ஆகார முதலியன)கிடைக்கு மென்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது. இவற்றால்

இது யோகதண்டலி உபநிஷத்திலுள்ளது.

அத்தேசம் வெகுநாலம் வசிக்கத்தக்கதாமென்பது குறிப்பிக்கப் பட்டது.

வில்லாவு என்பதனால் ஆசனத்திற்கு நாலுமுழம்வரையில் கல் \* அக்கினி ஜலமுதலியவைகள் இருக்கலாகாவென்பது

\* அக்கினி ஜல முதலியனவுள்ள இடம் யோகாப்பியாசத்திற்குரியன வாகாமை.

“ஸுஸுபை ஸுஜவாஸுஸு ஜீணை மொஷு வதுஷுயெ |  
ஸுஷு வணுக்ஷுயெ நஷுாஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு ||

சப்தமுள்ளதும், அக்கினி ஜல நெருங்கியுள்ளதும், ஜீர்ணமான பசுக் கொட்டிலும், நாற்சந்தியும், சருகுகளுள்ளதும், நதியிலும், மயானத்திலும், பாம்புள்ளதும்.

ஸுஸுயெகுவதூரெவாஸுஸுயெவதுஷுக்ஷுயெ |  
ஷுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு ||

பயமுள்ளதும், கிணற்றின் கரையும், சைத்திய(பலிஸ்தான)மும் வன்மீகத்தி (புற்றி) னால் க்ஷீணமானதமான இத்தன்மைய இடங்களிலிருந்து யோகாப்பியாசஞ் செய்தலைத் தத்துவமுணர்த்தவன் விடவேண்டுமென்று” மாரீக்கன் டேயத்தும்.

“நாஸு |  
நஷுாஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு ||

அக்கினியுள்ளவிடத்தும், ஜலமுள்ளவிடத்தும், சருகுமயமாயுள்ள விடத்துமிருக்கலாகாது கொசுடி பூச்சிகள் மொய்க்குமிடத்தும், பாம்பு ஓநாய் முதலியன குழ்த்துள்ள இடத்துமிருக்கலாகாது.”

“நஷுாஸு |  
ஸு ||

துஷ்டமிருகங்கள் நிறைந்ததும், பஃமுள்ளதும். துஷ்டஜனங்களாற் குழப்பப்பட்டதும். மயானமும், சைத்தியமும், புற்றும், ஜீர்ணமானவீடுகளும், நாற்சந்தியுமான இடங்களிலிருக்கலாகாது.”

நஷுாஸு |  
ந ஜீணை மொஷு வதுஷுக்ஷுயெ நஷுாஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு ||

நதி முதலான தீர்ங்களிலும் வழிகளிலுமிருக்கலாகாது. ஜீர்ணமான நந்தவனம் பசுக்கொட்டில் முதலியவற்றிலு மிருக்கலாகாது. இவ்வுட மில்லாவிடத்திருக்கலாகாது, நிந்திக்கப்படுமிடத்து மிருக்கலாகாது.” என்று சிவபுராணத்தும், மற்றுமநேகவுபநிஷத முதலியவற்றிலும் கூறியிருத்தல் காண்க.



இங்கே “யுகூஹாரவிஹாரெண ஹ்யொமஸ்யஸ்யவ்யே |  
யுக்தமான ஆகார விஹாரங்களால் ஹடயோகத்தினது சித்தி  
யின் பொருட்டு” என்னும் பாதிசிலரால் சேர்க்கப்பட்டிருத்தலால்  
உரைசெய்யப்படவில்லை. மூலசுலோகங்களுக்கு மாத்திரம் உரை  
செய்யப்பட்டது. இப்படியே மேலும் எந்தச் சுலோகங்கள்  
என்னால் வியாக்கியானம் செய்யப்படாதனவாக இந்நூலிற் காணப்  
படுகின்றனவோ, அவைகளெல்லாம் இடையிற் சேர்க்கப்பட்டன  
வாக அறியத்தக்கனவாம். (கஉ)

(ஆ-கை) இனி மடத்தின் இலக்கணத்தைக் கூறுகின்றார் :—

சுலாபாராஜேய்ய மதவிவரம் நாதரூப நிராயதம்  
ஸரீஸ்ரோபஸாம் உலிஷ்ஜிதம் நிஸ்ரேஷஜதஞ்ஜிதம் ।

(இ-ள்) சிறுவாயிலுள்ளதாய்ப் பலகணியும் (ஜன்னலும்) பள்ளமும் பெருச்சாளி முதலியவற்றின் வளையுமில்லாததாய், மிகவுயரமும் மிகத்தாழ்வுமகலமுமில்லாததாய், பசுஞ்சாணத்தாலீரமுண்டாகும்படி செவ்வையாய் மெழுகப்பட்டதாய், நின்மலமாய், கொசு மூட்டுப்பூச்சி முதலிய எந்த ஜெந்துக்களுமில்லாததாய், வாவெஹுஜெஹுவெஹிகுவாஹிராவ்ஜாகாரஸுவெஷிதம் ப்ராஹ்மயோமஜெஸ்யக்ஷணஜிஹ்விலிஜெஹ்வோஸிஹி|| மடத்திற்கு வெளியே மண்டபம் வேதி (மேடை) முதலியவற்றால் மிகவும் இரமணீயமாய், நாற்புறமும் சுவராற்குழப்பட்டதாயிருக்க வேண்டுமென்று ஹடாப்பியாசிகளாகிய சித்தர்களால் \* யோக மடத்தின் இவ்விலக்கணம் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றது. எ-று.

மிகவுயரமாயும் தாழ்வாயுமிருந்தால் ஏறுதலிறங்குதலினால் அதிகவருத்தமுண்டாம்; அகலமாயிருந்தால் தூரமாகப் பார்வை செல்லும். ஆகையால் அதை நிவர்த்திக்கும் பொருட்டு மிகவுயரமும் தாழ்வும் அகலமூமில்லாததாயென்று சொல்லப்பட்டது.

\* இவ்வாறே மடத்தி னிலகூணம் சதாசிவ யோகீந்திரர்களாற் செய்யப்பட்ட சிவயோகதீபிகையிலும், “இயமநியமங்களோடு கூடிய புருஷன் சகலசங்கமும் விட்டவனாய், கல்வியுடையவனாய், சத்தியதருமமுடையவனாய், கோபத்தை ஜெயித்தவனாய், குரு சிசுருஷைச் செய்பவனாய்



இப்படியே நந்திகேசுவரபுராணத்திலும்

“சிஷிராந்ரோவிந்நாஸா சிநாஜ்ஞமாயவாவித்யு ||

யஸ்வாஸோஹிஸாஸாஸி கஸாஸோதூரோவித்யு |

புத்திமானாவன் அழகாயும், விந்நியாசமாயும், மனோஞ்ஞமாயும் (மனதிற்குப் பிரியமுண்டாக்கத் தக்கதாயும்), வாசனை பேற்றப்பட்டதாயும், தூப பரிமளாதிவாசனை புஷ்பமுதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்டதாயும்”

சிஷிராந்ரோவிந்நாஸா சிநாஜ்ஞமாயவாவித்யு |

யஸ்வாஸோஹிஸாஸாஸி கஸாஸோதூரோவித்யு ||

கஸாஸோதூரோவித்யு ஹிஸாஸாஸி கஸாஸோதூரோவித்யு ||

பிதாமாதாக்களால் விதிக்கப்பட்டவனும், தனது ஆசிரமத்திற்குரிய நல்லொழுக்கமுடையவனும், வித்துவான் (ஞானி) களால் உபதேசிக்கப்பட்டவனும், பழம் கிழங்கு நீர் முதலியவற்றோடு கூடிய தவ வனத்தையடைந்து இராமியமானதும், வேதகோஷத்தோடு கூடியதும், தந்தம் வருணாசிரம தருமங்களிற் பொருந்தியுள்ள பிரஹ்மவித்துக்களாற் சூழப்பட்டதும், பழம் கிழங்கு புஷ்பம் நீர் முதலியவைகள் நிறைந்துள்ளதுமான கேசுத்திரம், அல்லது நதிதீபம், அல்லது கிராமம், அல்லது நகரமென்னுமிடங்களில் உயரமும் ஆழமும் அகலமுமில்லாததாய்ச், சிறுவாயி லுள்ளதாய்க், கோமயமுதலியவற்றால் மெழுகப்பட்டதாய், எல்லாவிதத்திலும் பாதுகாப்புள்ளதாயிருக்கும் ஒரு நல்ல சோபனமாகிய மடத்தைச்செய்து, அதில் வேதாந்தசிரவணம் செய்துகொண்டு யோக மப்பியசிக்கக்கடவன்” என்று காஷ்மிர யோபநிஷத்திலும் இவ்வாறே விரிவாக யோகத்ததுவோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

ஹடயங்கேதத்தில் “யோகமடம் காற்றுப்போகாத குகையும், நான்கு முழ அகலநீளமுள்ளதும், வட்டமாகியதுவாரம் (வாயில்) உள்ளதும், தேசகோஷங்களைக் கெடுப்பதும், வாயுதோஷத்தை விலக்குவதும், நாடிகளிலுள்ள மலத்தைச் சுத்திசெய்து உள்ளே விகாசத்தைத் தருவதும், ஹிருதயத்தில் ஸ்திரத்தன்மையை யுண்டுபண்ணுவதாயிருக்கவேண்டு” மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

யோகமடத்திலாவது குகையிலாவது எண்ணெய்விளக்கெரிக்கலாகாது. ஏனெனின், எரியும் அவ்விளக்கைப் பார்க்குங்கால் செவ்வையாய்க்கும்பிக்கப்பட்ட பிராணன் சீக்கிரம் வேறு மார்க்கம் வெளிப்படும், ஆகையால் நெய்விளக்கே யெரிக்கவேண்டும்,

முனிகள் தீர்த்தங்கள் நதிகள் விருக்தங்கள் பதுமினிகள்  
மலைகள் முதலியவற்றால் சிறப்பிக்கப்பட்டதாயும், சித்திரகரு  
மத்தாற் கட்டப்பட்டதாயும், வெவ்வேறுவிதமான சித்திரங்  
களால் விசித்திரம்செய்யப்பட்டதாயுமுள்ள யோகக் கிரகத்தை  
நல்ல இரம்மியமான வழியோடு செய்யவேண்டும்.

டிஷ்டாவித்ரு மதாஸ்டாந்தா நுநீநுராதிரேநஸ்டி |

வலிபாநுடிஷ்டாவித்ரு மதாநுதிரஹுடிஷ்டெஹ்வெஸ |

சித்திரத்திலுள்ள சித்தர்களைப் பார்த்து மதி மிகமுயற்சி  
யுடையதாகும். சித்திரத்திலுள்ள சாந்தமுடைய முகிவர்களைப்  
பார்த்து மனம் சாந்தியடையும்.

பெய்யெமாமமுஹஸ்யாய விவெதாஸாரணௌ ||

ஸுஸாநமஹாவொராமநாகாஸ்துவிவெக்யவிக் |

யோகக்கிரகத்தின் மத்தியில் சம்சாரமண்டலத்தை யெழுத  
வேண்டும். ஓரிடத்தில் மகாகோரமான மயானத்தையும், நரகங்  
களையும் எழுதவேண்டும்.

தாநுஷ்டாஹீஷணாகாராநு ஸாஸாரெஸாரவஜிதெ |

கநவஸாரொஹவதி பொநீவிக்ஷிவாஷுகம் ||

வஸ்யாஸ்துயாயி தாநுஜனௌ தாநுதாஸ்துயுணாநு ||

பயங்கரவடிவமுள்ள அவற்றையும், விராதியுள்ளவர்களையும்,  
தாழ்ந்தவர்களையும், மத்தர்களையும், ஒழுதுகின்ற இரணமுடைய  
வர்களையும் பார்த்து, சித்தியில் விருப்பமுள்ள யோகியானவன்  
சாரமற்ற சமுசாரத்திற் பிரியமில்லாதவனாகின்றான்” என்று மடத்  
தின் லக்ஷணம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(அ-கை) மடத்தின் லக்ஷணத்தைக்கூறி, மடத்திற் செய்ய  
வேண்டியதின்தெனக் கூறுகின்றார்:—

வனவவியெபெஷ்டிநா ஸவடீவினாவிவஜிததம் |

மாரபவடிஷ்டாமெணு பொமபெவஸேஹுஸெ || ௧௪ ||

(இ-ள்)முற்கூறிய இலக்ஷணமுடைய மடத்திலிருந்துகொ  
ண்டு, சகலசிந்தைகளும் நீங்கியவனாக, குருவினாலுபதேசிக்கப்பட

டவழியாக யோகத்தையே யென்றும் செவ்வையாக அப்பியசுக் கவேண்டும். எ-று.

யோகத்தையே யென்பதிலுள்ள ஏகாரத்தினால், யோகாப்பி யாதத்திற்கு அந்நியமானவைகள் யோகத்திற்கு விக்கினத்தைச் செய்வனவா மென்பது சூசிப்பிக்கப்பட்டது. அது,

ஸ்ரீராமபொமஸ்யஸிவஸூ ஸெவெதாமுராமஸா |

மாமஸ்யஸூ ஸாஷெ ந காமபுராதாணஜபாஸ்யம் ||

அறிவுள்ளவன் வாயுஜயம் சித்தித்துள்ள துருவை யெப்போ தும் சேவித்து, அந்தக் குருவின் பிரசாதத்தால் பிராணஜயம் செய்யவேண்டும் ” என்று யோகபீஜத்திலும்,

வெடாஹதகெடாதூதீராமஸெஸூ

நாமாவிவெபி ஸாஸகஷாவகெஸூ |

யபுநாஜிஸீஸைதூரெண ந புமே |

ஸ்ரீஹாஸீஸெவெபு காமாமஸாவிஹாப ||

சிந்தாமனியானது குரு ஸ்ருவரையன்றி மற்ற வேதாந்த தாக்கவசனங்களாலும், ஆகமங்களாலும், நானுவித சாஸ்திரக் கூட்டங்களாலும், தியானமுதலிய நற்செய்கைகளாலும், அறியத் தக்கதன்று ” என்று இராஜயோகத்திலும்,

“சூராமபுரஷெபாமஸவபுஸூவாவபுஸூராயஸூபு |

யபெயாகூஹதெதெந பூரவெநாதூவிவநிவபு-கதி || ”

ஸ்திரபுத்தியுடையவன் தான் ஆசாரிய னிடத்தினின்றும் யோகத்தின் சகலஐசுவரியங்களையும் பெற்றுச், சொல்லியவண்ண மடைகிறான் ” சுகத்தையும் பெறுகின்றான். என்று ஸ்கந்தபுரா ணத்திலும்,

“மாமஸ்யஸூ ஸாஷெவெதெ பௌமஸூபாமஸாயுத ||

ஸிவஸூ ஸாஷாஸூவெதெ பௌமஸிவஸூராமஸூத ||

குருப்பிரசாதத்தினால் அஷ்டாங்கத்தோடுகூடிய யோகத் தையும் சிவப்பிரசாதத்தால் சாசுவதமாகிய யோகத்தியையும் அடைகிறான் ” என்று சுரேசுவராசாரியராலும்,



நாமமுதலியவற்றை யுண்டாக்குவதாயிருத்தலால் ஜனசங்  
கம் பிரதிபந்தகமெனப்பட்டது. (கரு)

வயிற்றிலரச்சலுள்ளவனும், பசித்தவனும், களைத்தவனுமாசரிக்க  
லாகாது. கலங்கிய கண்ணுடையவனு மாசரிக்கலாகாது.” “மிக்க சித  
முள்ளபோதும் கூடாது. உஷ்ணத்திலும் கூடாது. துவந்துவத்திலும்  
ஜலவாயுவுள்ள இக்சாலங்களிலும் யோகதற்பரன் யோகத்தைப் பழகலா  
காது.” என்று மரீகீகண்டேயத்தும் கூறியுள்ள சமயங்களில் செய்யும்  
அப்பியாசத்தினாலும் யோகம் விசேஷமாய்க் கெடுகின்றது.

இஃதன்றி யோகாப்பியாசந்தராயங்கள் சிவபுராணத்தில்,  
‘‘சூரஸூர வ்யாபயபவீஷ்டம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் |  
சுநவஸூரகவிதூஷ்டம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||  
ஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||  
ஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||

க. ஆலசியம், உ. தீவிரவியாதிகள், கூ. பிரமாதம், ச. ஸ்தானசம்  
சயம், கு. நிலைப்பின்றியமனத்தன்மை, சு. அசிரத்தை, எ. பிராந்தித்  
சனம், அ. துக்கங்கள், கூ. மனக்கலக்கம், கௌ. விஷயப்பற்று என்னும்  
பத்தமயோகஞ்செட்கின்ற புருஷனுக்கு விக்கினங்கள் என்று சொல்லப்  
படுகின்றன.

சூரஸூரவ்யாபயபவீஷ்டம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் |

அவற்றுள், க. ஆலசியம் யோகிகளின் தேகமனமிரண்டன் சோர்வு.  
யாதுவெஷ்டஹ்ருஷாநஸாஸாயம் வ்யாபயம் சுஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||

உ. சரீரதாதுக்களின் விஷமத்தன்மையினால் பிறப்பனவும் கர்ம  
தோஷத்தால் பிறப்பனவும் தீவிரவியாதிகளாம்.

ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||

கூ. பிரமாதமென்பது யோகத்தினது சாதனங்களினின்மை.  
ஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||

ச. இதுவே அன்றேவென்று இரண்டனைப்பற்று முணர்ச்சியா  
கிய அது ஸ்தானசம் சயம்.

சுஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||

கு. மனது நிலையாதிருத்தலே நிலைப்பின்றிய மனத்தன்மையாம்.

ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||

சு. அசிரத்தைபாவது யோகமார்க்கத்தில் விசுவாசமின்மை.

விவபவீஷ்டஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ஸ்ரீஹ்ருஷாநஸாஸாயம் ||



(இ-ள்) க. உற்சாகம், உ. சாகசம், ஈ. தைரியம், ச. தத் துவஞானம், ரு. நிச்சயம், சு. \* ஜனசங்கப்பிரித்தியாகம் என்னு மில்வாறினாலும் யோகம் பிரசித்தியாகின்றது. எ-று.

(க) விஷயத்தில் பிரவிருத்தித்துள்ள சித்தத்தைத் திறிப்பே னென்னும் முயற்சி, உற்சாகம்.

(உ) சாத்தியமாகும் சாத்தியமாகா தென்பதைக் கவனியா மல் திடரெனப் பிரவிருத்தித்தல், சாகசம்.

(ஈ) ஜீவனுள்ளவரையிலும் சாதிப்பேனாகவென்னுந் துக்க மில்லாமை தைரியம்.

(ச) விஷயங்கள் கானற்சலம்போல அசத்தியம்; பிரஹ்மமே சத்தியமென்னும் யதார்த்தமாகிய ஞானம், அல்லது யோகங் களில் யதார்த்தமாகியஞானம் தத்துவஞானமாம்.

(ரு) சாஸ்திரத்திலும் குருவாக்கியத்திலுமுள்ள விசுவாசமா கிய சிரத்தை, நிச்சயமாம்.

(சு) இங்கே யோகாப்பியாசத்திற்குப் பிரதிகூலமானவர் களது சங்கம் ஜனசங்கமெனப்பட்டது. (கச)

“க. பகலில் தூங்குவதனாலும், இரவில் விழித்தலாலும், அதிசும துனத்தினாலும், மிருந்தநடையினாலும், மலசூத்திரங்களை அடக்குதலாலும் விஷமமான உணவின் குற்றத்தினாலும், பிரயாசத்தாலும், பிராணசிந்தனத்தி னாலும், சீக்கிரம் ரோகமுண்டாகி தடுக்குமாயின் போகி யோகாப்பியாசத்தி னால் எனக்குரோகமுண்டாயிற்று என்று சொல்லுகின்றான் அதனால் அப்பி யாசத்தினை விலகின்றான். இவ்விசமாக முதல் லக்கினம் சொல்லப்படுகின் றது. உ. இரண்டாவது சம்சயமெனப்படுவது. ஈ. மூன்றாவது மிக்க மதர்ப்பு. ச. நான்காவது சோம்பல் எனப்படுவது, ரு. ஐந்தாவது நித் திரை வடிவினது சு. ஆறாவது விரதி (யோகத்தில் பிரியமின்மை) எ. ஏழாவது பிராந்தி (மயக்கம்) அ. எட்டாவது விஷயம், க. ஒன்ப தாவது அநாக்கியம் க0. பத்தாவது யோகதத்துவத்தினைப் பெருமை இத் தன்மைய இப்பத்து லக்கினங்களையும் அறிஞன் விசாரத்தினால் நீக்கவே ண்டும்” என்று யோகாப்பியாசவிக்கினம் பத்தும் யோககுண்டலியுபநி ஷித்திநீ கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

\* “சம்சர்க்கத்தால் (சேர்க்கையால்) வெகு தோஷங்களும், சங்க மில்லாமையால் வெகு குணங்களு முண்டாகின்றன. ஆகையால் யதியான வன் சகலப்பிரயத்தினத்தினாலும் எப்போதும் சங்கத்தை விடவேண்டு” மென்று பிரமநாநாதரத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.



இயமம்.

“ அஹிம்ஸா ஸத்யஸ்யேவ ஸுஹயபயோக்ஷோயுதிஃ |  
 டியாஜ்யவாஸிதாஹாரஃ ஸௌவாவெவ யோடிஸ || க ||

(இ-ள்) க. அஹிம்ஸை (கொல்லாமை), உ. சத்தியம், ஈ. அஸ்தேயம் (கிருடாதிருத்தல்), ஈ. பிரஹ்மசரியம், னு. க்ஷமை (பொறை), சு. திருதி (தாரியம்), எ. தயை, அ. ஆர்ஜவம் (நேர்மை), கூ. மிதமான ஆகாரம், கௌ. செளசமென்னும் இப்பதும் \* இயமமாம்.

\* இயமம் பத்தினிலக்கணம் வருமாறு:—

(க) உவதத்திற்கொல்லிய பிரகாரமல்லாமல் வேறு எவ்விதத்தினாலும் மனோவாக்குக் காயங்களால் ஹிம்ஸை (கொலை) செய்யாதிருத்தல் அஹிம்ஸை (கொல்லாமை),

ஹிம்ஸையானது காடும் வாக்கு மனது என்பவற்றால் மூவகைப்படும். உவை ஒவ்வொன்றும் கிருதம் காரிதம் அநுமோத்தமென்னும் பேதத்தால் மூவகைப்படும்.

க. கிருதம் தன்னால் செய்யப்பட்டது.

உ. காரிதம் பிறகாக்கொண்டு செய்விப்பது

ஈ. அநுமோத்திதம் ஒருவன் செய்வதைக்கண்டு நல்லது நல்லதென்று கனித்தல்.

அவை ஒவ்வொன்றும், க. லோபமூலம், உ. குரோதமூலம், ஈ. அஞ்ஞானமூலம் மென்று மூவகைப்படும்.

(க) மாம்ஸம் தோல் முதலியவற்றை யுத்தேசித்துக் கொல்லுவது லோபமூலம்.

(உ) சனக்கு அபகாரஞ் செய்ததென்று கோபத்தால் கொல்லுவது குரோதமூலம்.

(ஈ) மோகத்தி (அறிவின்மையி) னால் செய்வது அஞ்ஞானமூலம்.

அவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனி மிருது, மத்தியம், அதிமாத்திர மென்று மூன்றுவகைப்படும்

அதிமாத்திர மென்பது தீவிரம். அதனினும் குறைந்தது மத்தியம். அதனினும் குறைந்தது மிருது. இவ்வாற்றால் ஹிம்ஸை இருபத்தேழு வகைப்படும்.

இவ்வாறே மேற் அசத்திய முதலியவற்றிலும் இயன்றவாறு பேதத்தினைக்கண்டு கொள்க அத்தன்மைய ஹிம்ஸைவின்மை அஹிம்ஸையாம், ஆத்மாவை யறியாதிருத்தல் ஆத்மஹிம்ஸை யெனப்படும். அதன் விபரிதமான அதாவது ஆத்மா எல்லாவற்றிலுமுள்ளது, சேதிக்கப்படாதது,

கிரகிக்கத்தகாதது என்னும் புத்தியும் மேலாகிய அறிவினையெனப்படும். இதனால் அவனருகில் வைரமுள்ள பிரணிகளாகிய புலி பகழதலின தமது வைரத்தை விடும்.

(உ) நேத்திரமுதலிய இத்திரியங்களால் கண்டவை சேட்டவை முதலியவற்றை அப்படியே சொல்லிவிடுதல் சத்தியம். எல்லாமுமாகிய பிரஹ்மமே சத்தியம்; மற்றவை அசத்தியமானமென்னும் புத்தியும் சத்தியமானமென்று மேலோர் கூறுவர். இதனால் சுவர்க்காதி பலத்தைக் கொடுக்கிறதன்மை வாக்கி மாத்திரத்தினால் சித்திக்கின்றது.

(ஈ) அந்நியர்களது துரும்பு இரத்தினம் பொன் முதலிய வெந்தப் பொருளையும் சுவர எண்ணுதிருத்தல் அஸ்தேயம் (சுள்ளாமை). ஆத்மா வினிடத்து அநாத்மத்தன்மையாக வியவகரிப்பாதிருத்தலையும் அஸ்தேயமென்று ஆத்மஞானிகள் கூறுவர். இதன் பயன்:—நிவ்வியரத்தினங்கள் அவன் முன் நீங்கும்.

(ஈ) இருதா காலத்தில் தன்மனைவிடைப் புணர்ந்து, அந்நிய மாதரை மனோவாக்குக் காயங்களால் விலக்கியிருத்தல் பிரஹ்மசரியம். இதனையே அஷ்டவிதமைதுனமில்லாமை யென்று கூறுவர். அவையாவன,

க. ஸ்திரீகளை ஆசையால் நினைத்தல், உ. கீர்த்தனம், ஈ. கேளி (வினையாடுதல்), ச. பார்த்தல், இ. இரகசியமாய்ப் பேசுதல், சு சங்கற்பம், எ. நிச்சயம், அ. கிரியாநிலிருத்தி என்பன அஷ்டவிதமைதுனம். பிரஹ்மபாவனையில் மனஞ்சரித்தலையும் பிரஹ்மசரியமென்று கூறுவர். இதனால் சரீரேந்திரிய மனதுகளில் எல்லாக்காரியங்களையும் செய்யும் சாமர்த்தியமுண்டாகும்.

(இ) சத்துருக்கள்முதலியோர்களால் தனக்கு ஓர் துன்பம் வந்த விடத்தாம் கலங்காதிருத்தல் க்ஷமையெனப்படும். இதனால் சரீராபிமான மொழியும்.

(ஈ) வேதத்தினாலேயே சம்சாரம் நீங்கும் வேறுவிதத்தினால் நீங்காதென்னும் அறிவுண்டாதல் திருதி (நிலையுடைமை). யான் ஆத்மா அந்நியமல்லன் என்னும் உறுதியான எண்ணத்தையும் சிரேஷ்டமான திருதி யென்று கூறுவர். இதனால் இக்கிரிதபயன் பெறப்படும்.

(எ) எல்லாவுயிர்களையும் தன்னப்போற்காணுதல் நயை (இரக்கம்). இதனால் சரீவஜனப் பிரியத்துவமுண்டாம்.

(அ) புத்திரமித்திர களத்திராதிகளிடத்தும் பகைவரிடத்தும் தன்னிடத்தும் எப்போதும் சமபாவனைவைத்தல் ஆஜீவம் (கபடமின்மை). இதனால் மனமலர்ச்சி யுண்டாகும்.

நியமம்.

தவம் ஸந்தோஷ சுவாஸ்யம் ஞானமேவ ஜயம் |  
ஸிவானுபாஸ்ய வணம் ஹி சித்திவ ஜவொஹுத்ய || ௨ ||  
நியமோ஽ஸ ஸந்தோஷா பொமஸாஸுவிஸாரஸெஃ ||

க. தவம், உ. சந்தோஷம், ஈ. ஆஸ்திக்கியம் (விசுவாசம்),  
ச. தானம், ஈ. ஈசுவரபூஜனம், கூ. சித்தாந்தவாக்கியசிரவணம்,  
எ. லஜ்ஜை (நாணம்), அ. மதி, கூ. ஜபம், கௌ. விரதமென்னும்  
இப்பத்தும் \* நியமமாம். எ-று.

(க) யோகத்திற்குக் கூலமான போஜனத்தை அரைவயிறு ஆகாரமும்  
கால்வயிறு ஜலமுமாகக் கொள்ளுதல், மிதாகாரமாம். இதனால் பலவகை  
ஜாப்டிய முண்டாகாமல் ஆரோக்கிய முண்டாகும்.

(க) செளசம் பாகிய மாந்தரமென இருவகைத்தாம். அவற்றுள்,  
தன் தேகத்தில் மண் முதலியவைகளிட்டு மலத்தை நீரினாகழுவுவது  
பாகிய (வெளி) செளசம்.

நான் சுத்தன் என்னும் ஞானம், ஆந்தர (உள்) செளசம். இவற்றுள்  
ஞானசௌசமென்னும் ஆந்தரசௌசத்தைவிட்டுப், பாகியத்தையே பிர  
தானமாகவுடைய மூடர்கள் பொன்னைக் கைநெகிழவிட்டு ஓட்டைக் கிரகிக்  
கின்றவர்களை ஒப்பர். இதனால் சத்துவகுண சம்பத்தியுண்டாகும். தனது  
சரீரத்தில் சுத்திகாணது அருவருப்பும், பிறசரீரத்தினைத் தீண்டாமைபு  
முண்டாகும்.

இவ்வியமலக்ஷணம், தரிசிக்கியுபநிஷத்து, தரிசனோபநிஷத்து, காண்  
டில்லியோபநிஷத்து, சூத்சங்கிதை முதலியவற்றிற் சொல்லப்பட்டிருக்  
கின்றது.

\* நியமம் பத்தினிலக்கணம் வருமாறு:—

(க) வேதத்திற் சொல்லியபடி கிருச்சிர சாந்திராயண முதலியவற்றால்  
சரீரத்தைபுலர்த்துதல் தவம். மோக்ஷமென்பது யாது? பந்தமென்பது  
யாது? இந்தச் சம்சாரம் எப்படி வந்தது? என்று விசாரித்தலும் தவ  
மென்படும். இதனால் காயத்தின் அணிமாதிரி சித்தியும் இந்திரியங்களின்  
தூரதிருஷ்டி முதலிய சித்தியுமுண்டாம். ஷடீர்மநீக்கமுமாம்.

(உ) கிடைத்ததில் திருப்தியடைதல் சந்தோஷம். பிரஹ்மலோக  
பரியந்த முண்டாகும் அவாவையொழித்து ஆத்மஞானத்தையே விரும்பி

யிருத்தலும் சந்தோஷமாமென்பர். இதனால் உள்ளே நிரதிசய சுகமுண்டாம்.

(௩) சுருதி ஸ்மிருதிகளிற் சொன்னவற்றை விசுவசித் (நம்பு) தல் ஆஸ்திக்கியம். இதனால் இக பர சுகத்தைப்பெற்று முக்தியையும் பெறுவன்.

(௪) நியாயமாய்த் தேடியபொருளை அடியார்முதலியோர்களுக் களித் தல் நானம். இதனால் சகல பாபமும் குறையும்.

(௫) தங்களுக் கியன்றபடி பிரஹ்ம விஷ்ணு ருத்திராதிகளைப் பூசித்தல் ஈசுவரபூஜை. இராகாதி குணங்களொழிந்து உண்மைபேசுகின்றவனாய் நல்லொழுக்கமுடையவனாய், ஹிம்ஸைமுதலியவைகளில்லாத கர்மத்தைச்செய்தலும் ஈசுவரபூஜை யெனப்படும். இதனால் சமாதி சித்திக்கும்.

(௬) சத்தியம் ஞானம் அநந்தம் பரமாந்தமுதலிய லக்ஷணமுடையது பிரத்தியக்கு (அந்தராத்மா) என்றறிவது வேதாந்தசிரவணமென்னும் சித்தாந்தசிரவணமாம். இதனால் பிரஹ்மம் நித்தியம் ஜகத்து அநித்தியமென்னும் பரோக்ஷஞான முண்டாம்.

(௭) வைதிக லௌகிக மார்க்கங்களுக்கு விருத்தமாகிய கர்மங்களிற் பிரவிருத்திக்க நாணுதல், இலஜ்ஜையா (நாணமா)ம். இதனால் நிஷித்தப் பிரவிருத்தி யுண்டாகாது.

(௮) சகல வைதிக கர்மங்களிலு முண்டாகும் சிரத்தை மநியாம். இதனால் கர்மம் பலத்தோடு கூடியதாகும்.

(௯) வேதத்திற் சொல்லியபடி மந்திரங்களை அப்பியசித்தல் ஜபம், கற்பகுத்திரம், வேதம், தருமசாஸ்திரம் புராணேதிகாசங்களென்னு மிவற்றையப்பியசித்தலும் ஜபமெனப்படும். அந்த ஜபமும் வாசிகம் மானசமென்று இருவகைப்படும். அவற்றுள், வாசிகம் உபாம்ச (பிறர் காதுக்குக் கேட்காமல் ஜபித்தல்) உச்சம் (உரத்துஜபித்தல்) என இருவகையாம். மானசம், மனனம் தியானமென இருவகையாம். உச்சத்தைவிட உபாம்ச ஆயிரமடங்கும், உபாம்சவைவிட மானசமாகிய மனனத்தியானங்கள் கோடிமடங்கும் அதிகபலனைத் தருவனவாம். உச்சத்தினால் பலன் உண்டாவதாயிருந்தாலும் அது நீசர் காதிற்படுமாயின் நிஷ்பலமாகும். ஜபத்தினால் இஷ்ட தேவதை பிரசன்னமாகும்.

(௧௦) வேதத்திற்கூறிய விதிநிஷேதங்களை யதுஷ்டித்தலாகிய நித்திய கர்மம் விஶ்ணுமெனப்படும். இதனை மகமென்றுங் கூறுவர்.

இந்நியமலக்ஷணம் திரிசிகியுபநிஷத்து, தரிசுனோபநிஷத்து, சாண்டிலல்லியோபநிஷத்து, சூதசங்கிதை முதலியவற்றில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

“தேகேந்திரியாதிகளிலுண்டாகும் வைராக்கியம் இயமமென்று விவேகிகளாற் சொல்லப்படும். பாதத்துவத்தில் இடைவிடாதுண்டாகும் விருப்பம் நியமமெனப்படும். சர்வ வஸ்துக்களிடத்தும் உதாசீனமாயிருத்தல் உத்தமமாகிய ஆசனமாம். இந்தச் சகலஜகத்தும் மித்தையாகத் தோற்றுதல் பிராணயாமமாம். சித்தத்தின் அந்தர்முகத்தன்மை பிரத்தியாகாரமாம். சித்தத்தின் நிச்சலத்தன்மையைத் தூரணமென்றறிவர். அந்தச் சின்மாத்திரமே நானென்று சிந்தித்தல் தியானமெனப்படும். தியானத்தைச் செவ்வையாய் மறத்தல் சமாதி யெனப்படுமென்றிப்படி இயமாத்ரி அஷ்டாங்க லக்ஷணம் திரிசிகி யுபநிஷத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

“ஞானத்தோடு கூடிய இயமாதி அஷ்டாங்கயோகம் சொல்லப்படுகின்றது.

க. சீதம், உஷ்ணம், உணவு, உறக்கம் என்பவற்றின் விஜயம், எப்போதும் சாந்தி, நிச்சலத்தன்மை, விஷயங்களிற் செல்லாது இந்திரியங்களைத் தடுத்தல் என்னும் இவை இயமங்களாம்.

உ. குருபக்தி, உண்மைவழியிற்பற்று, சுகாநுகதவஸ்துவின் அநுபவத்தினாலும் திருப்தி, பற்றின்மை, ஏகாந்தவாசம், மனோரிவிருத்தி, பலேச்சையில்லாமை. வைராக்கியபாவம் என்னுமிவை நியமங்களாம்.

• ௩. சுகாசனத்திருப்பதும் மரவுரியும் ஆசனநியமமாம்.

ச. பூரக கும்பக ரேசகங்களால் முறையே பதினாறு அறுபத்துநாலு முப்பத்திரண்டு மாத்திரையாகச் செய்வது பிராணயாமம்.

௫. இந்திரியார்த்தங்களாகிய விஷயங்களினின்றும் மனதை யீர்த்தல் பிரத்தியாகாரம்.

ஈ. விஷயத்தினின்று திருப்புதலோடு சைதன்னியத்தில் நிறுத்தல் தூரணமாகின்றது.

எ. சர்வ சரீரங்களிலும் சைதன்னியத்தின் ஏகதானத்தினை (இடை யீடின்றிய புத்தியினை)ச் செய்தல் தியானம்.

அ. தியானத்தினை மறத்தல் சமாதி” என்று மண்டலப்பிராஹ்மனோபநிஷத்திலும் வேறு யோகாஷ்டாங்கக்கிரமம் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

(அ-கை) முதலில் ஆசனத்தைச் சொல்லுவதற் கேதுவையும்தான், சாமானியமாக அதன் பலத்தையும் கூறுகின்றார்:—

ஹெஸ்டி) வ்யூஜிஹ்நா ஜாஸந்வஹ்ஸுஜிதெ |

கூய-<sup>த</sup>டா தடிாஸ நுவுெய-<sup>து</sup> கிரொர<sup>மு</sup>னா<sup>ம்</sup> மறாவவ ||

(இ-ள்) (ஆசனம், சும்பகமேனுஞ் சித்திரம், முத்திரை யென்னுங் கரணம், நாதானுசந்தானம் என்று இந்நூலிற் சொல்லப்படும் நாலங்கங்களில்) ஆசனம் ஹடத்திற்கு முதலங்கமாயிருத்தலால், அது முதலிற் சொல்லப்படுகின்றது. அவ்வாசனம் ஸ்தைரியத்தையும் (ஸ்திரத்தன்மையையும்), ஆரோக்யத்தையும், அங்கலாகவத்தை (சரீர கனமின்மையை) யும் செய்யும். எ-று.

பிரத்தியாகாரமுதல் சமாதிவரையிலுள்ளவைகள் நாதாநுசந்தானத்திலடங்கும்; ஆசனம், தேகமனதுகளின் சஞ்சலத்தன்மையாகிய இரஜோதருமத்தைக் கெடுக்குந்தன்மையால், ஸ்திரத்தன்மையை யுண்பெண்ணுகிறது; “சூலநெநாநொஹம்”

“சூஸநெந ஐஜம்ஹனி ப்ராணாயாஜெநவாதகம்

விகாராந்தர நவாயொழி பு துறா ஹாரொணை - னுதி ।

யாரணா விஜய் நாயகம் யாதிவெதநிலை தம்

ஸரோயுள ரொகூராவொதி து)கூகடிமுஹாஸுஹி ||

க. யோகி ஆசனத்தால் வியாதியைக் கெடுக்கின்றான்.

உ. பிராணயாமத்தினால் பாதகத்தினைக் கெடுக்கின்றான்.

ந. பிரத்தியாகாரத்தினால் மானதவிகாரத்தினை விடுகின்றான்.

சு. தாரணைகளால் மனோதைரியத்தினையும்.

௩. தியானத்தினால் அற்புத சைதன்னியத்தினையுமடைகின்றான்.

சு. சமாதியில் சுபாசுப கர்மங்களை விட்டு மோகத்தினை அடைகின்றான்.” என்று யோகசூடாமணி யுபநிஷத்தில் யோகாங்கம் ஆறனுக்கும்பயன் கூறப்பட்டுள்ளது. இயமத்திற்குத் தூர்ச்சங்கத்தை விடுதலும் நற்சங்கத்தைக் கொள்ளாதலும் நியமத்திற்குச் சன்மமாக்கப் பிரவிருத்தியும் துண்மாக்க நிவிருத்தியும் பயனெனக்கொள்க.

இங்கே பப் பத்தாகக் கூறிய இயம நியமங்களே பதஞ்சலிபகவானுலும்  
மற்றப் புராணமுதலியவற்றிலும் அவ்வவந்தாக அடக்கிச் சொல்லப்பட்டி  
ருக்கின்றன வென்பது ஸ்ரீ மதுசூதனசாஸ்வதிகள் அபிப்பிராயம்.





முதலியவெனுஞ்சொல்லால் பாஞ்ஞவல்கியர் முதலியோர் களும், சகாரத்தால் (உம்மையால்) மந்திரமுதலியவற்றை அ நுஷ்டிப்பவர்களும் கொள்ளப்படுவர். மச்சேந்திரர் முதலிய வென்பதிலுள்ள முதலியவெனுஞ் சொல்லால் ஜாலந்தரநாதர் முதலியோர்களும், சகாரத்தால் (உம்மையால்) முத்திரைமுத லியவற்றின் அநுஷ்டானமுடையவர்களுங் கொள்ளப்படுவர். இருதிறத்தாருக்கும் மனனமும் ஹடாப்பியாசமு மிருந்தாலும் வசிஷ்டர் முதலியோர்களுக்கு மனனமும், மச்சேந்திரர் முதலி யோர்களுக்கு ஹடாப்பியாசமும் பிரதானமாமென்று பிரித்துக் காண்க.

(௧௮)

க. சுவஸ்திகாசனம்.

(அ-கை) அவற்றுள், சுகத்தைத்தருவதாயிருத்தலால் சுவ ஸ்திகாசனத்தை முதலிற் கூறுகின்றார்:—

\* ஜாநுவெபுராணரொஸபி  
கூபகூவாபாடிதவெஉயெ |  
ஃஜ-கூயஸேவாஸீநஃ  
ஸவஸ்திகாசனம் || ௧௯ ||

(இ-ள்) முழந்தாளுக்கும் தொடைக்கும் மத்தியில் இரண் டு பாதங்களையும் வைத்துக் காயம் நிமிர்ந்து செவ்வையாய் உட் கார்ந்திருப்பது \*\* சுவஸ்திகாசனமென்று சொல்லப்படும். எ-று.

\* இது சாண்டிலீயோபநிஷத்வாக்கியம். இவ்வாசனம் திரிசிகி வராகம் தர்சன முதலிய உபநிஷதங்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சுவஸ்திகாதி சில முக்கியாசனங்கள் சூதசங்கிதை சௌரபுராணம் சீவ புராண முதலிய பல நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

\*\* இது முதலாகச் சொல்லப்படும் ஆசனங்களில் சிரசை இன்னவித மாக வைக்கவேண்டுமென்று சொல்லாதவிடத்துப் பொருந்துமாயின் ஜாலந் தர பந்தத்தினைக்கொள்ளுக. திருஷ்டி நியமம் சொல்லாதவிடத்துச் சாத்தி யமாயின் புருவ நடுவிற்பார்வை வைக்க. கைவைக்கும் நியமம் சொல்லா விடத்து நாயியில் இடது கையினைத்திருப்பி வைத்து அவ்வுள்ளங்கையில் வலது கையை உள்ளங்கை மேலிருக்கும்படிவைக்க கைகளால் சரீரத்திற் எவ்வயவத்தினையாவது பிடித்துக்கொள்ளென்று சொல்லாதவிடத்துப் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களால் பிடித்துக்கொள்ளுக.

இங்கே முழந்தாளென்னுஞ் சொல்லால் முழந்தாளைச் சும் பந்தித்துள்ள கணைக்கால் கொள்ளப்படுகின்றது.

“ஜ்வொவொஃ கணைக்காலுக்குந் தொடைக்கும்” என்னும் பாடமும் பொருந்தும்.

“உளரூஜ்வொஃ தராயாய வு வபெஜாநுஃப்யமெ |

பொயிநொயடிவஸூநம் ஸுவதிகம் ததிஃபுஸஃயாஃ ||

தொடைக்கும் கணைக்காலுக்கும் இடையாகிய முழந்தாள் மத்தியில் இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துக்கொண்டு யோகிகளி ருப்ப தெதுவோ, அதனைச் சுவஸ்திகமென்று விவேகிகள் அறி வர்” என்று ஸ்ரீதரால் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. (கக)

## உ. கோமுகாசனம்.

(அ-கை) கோமுகாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* ஸ்வொஃகிணமஹம்

வ்யவாஸஃ தியொஜயெஃ |

ஃகிணவித்யாஸவ்யம்

மொஃவம்மொஃவாக்யதிஃ || ௨௦ ||

(இ-ள்) இடது பிருஷ்ட (பின்) பாகத்தில் அதாவது சம்பிர தாயத்தால் கடியின் கீழ்ப்பாகத்தில் வலதுபர (கா) ட்டடையும், அப்படியே வலது பிருஷ்டபாகத்தில் இடது பரட்டையும் செவ்வையாகச் சேர்க்கவேண்டும். இது கோமுகவடிவம் போன்ற கோமுகாசனமாம். என்று

இவ்வாசனம் மூலபந்தத்தால் அபானசித்தியைத் தருவது டன் பகந்தரவியாத்யையுங் கெடுக்கின்றது. தெளதி நௌலிக்கி ரியைகளின் சித்தியையும் விசேஷமாய்த் தருகின்றது. (௨௦)

\* இக்குறியிட்டவை சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியங்கள். இவ் விரண்டு ஆசனங்களும் திருச்சி வராகம் தரிசன முதலிய உபநிஷத்துக் களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

௩. வீராசனம்.

(அ-கை) வீராசனத்தைக்கூறுகின்றார்:—

\* வனகம்பாடித்தொடையெகவழிநு  
விநுதெய்வொருணிவழிதழ் |  
உதரவழிவழியொருவாரும்  
வீராசனமறிதீரிதழ் || ௨௧ ||

(இ-ள்) ஒருபாதத்தை ஒருதொடையிலும், மற்றப் பாதத்  
தில் வேறுதொடையையும் வைத்தல், அதாவது வலது பாதத்  
தை இடது தொடையிலும் இடதுபாதத்தில் வலது தொடை  
யையும் வைத்தல், வீராசனமெனப்படும். எ-று. (௨௧)

௪. கூர்மாசனம்.

(அ-கை) \* கூர்மாசனத்தைக்கூறுகின்றார்:—

மடிந்திரும்புமூலூறொ  
வருதெண ஸோஹிதம் |  
கூடுபாஸநம்வெவெடித  
விதியொமவிஷாவிஷம் || ௨௨ ||

(இ-ள்) இரண்டு பரிகளினாலும் குதத்தை நிரோதித்து  
(தடுத்து), இரண்டு முழந்தாள்களையும் பூமியில் வைத்து, நிமிர்  
ந்து செவ்வையாக இருத்தல், கூர்மாசனமாமென்று யோகீஷித்  
துக்கள் அறிவர். எ-று.

இவ்வாசனம் என்பது வாததோஷங்களையும் கெடுப்ப  
தாம். (௨௨)

௫. குக்குடாசனம்.

(அ-கை) \* குக்குடாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* இக்குறியிட்டவை சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியங்கள். இவ்வி  
ரண்டு ஆசனங்களும் தீரிசிகி வராகம் தரிசன முதலிய உபநிஷத்துக்களி  
லும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

\* இக்கூர்மாசனம் வராகத்தும், \* குக்குடாசனம் தீரிசிகியிலும் வராக  
தும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

வஜ்ஜாஸநம் துஸஸ்யாவஹு  
 ஜாநமவெபாராந்தரெகரள |  
 நிவெஸுஹுஸிளஸாஸ்யாவஹு  
 வெஜாஸிஸுஹுஸுடாஸநம || ௨௩ ||

(இ-ள்) தொடைகளின் பேரில் மேல்நோக்கிய பாதங்களாக  
 வைக்கும் பதுமாசனத்தைச் செவ்வையாகச் சேர்த்துக்கொண்டு,  
 முழந்தாளுக்கும் அதாவது முழந்தாளுக்கடுத்த கணைக்காலுக்  
 குந் தொடைக்கும் மத்தியில் இரண்டுக்கேகளையும் நுழைத்துப்  
 பூமியிற் செவ்வையாய் நிறுத்தி மேலேழும்பியிருத்தல் பதுமா  
 சனம் போன்ற குக்குடாசன மெனப்படும். (௨௩)

கூ. உத்தானகூர்மாசனம்.

(அ-கை) உத்தான கூர்மாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

கூகூடாஸநவ்யஸ்யாவஹு  
 ஜெஹுபூரஸவ்யகூயராடி |  
 ஹவெகூஸிஸுதாந  
 வநதஜுதாநகூஸிஸு || ௨௪ ||

(இ-ள்) முன்கலோகத்திற் கூறிய குக்குடாசன பந்தத்தி  
 லிருந்துகொண்டு, இரண்டு புஜங்களாலும் கழுத்தை நெருக்கிக்  
 கூர்மத்தைப்போல உத்தானம் (ஒட்டியிருத்தல்) எதினாலுண்டா  
 கிறதோ, அது \* உத்தானகூர்மக மெனப்படும். என்று (௨௪)

எ. தனுராசனம்.

(அ-கை) தனுராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

வாஜாஸநவ்யஸ்யாவஹு  
 மூலீகூஸு வணாவயி |  
 யநுராசுஷுணகூயாடி  
 ஐநுராஸநமஹுதெ || ௨௫ ||

\* உத்தானகூர்மாசனமும் தனுராசனமும் திரிசிகிபுபிஷத்தில்  
 கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

(இ-ள்) கைகளால் இரண்டு காற்பெருவிரல்களையும் பிடித்துக், காதுவரையிலும் வில்லைப்போல இழுக்கவேண்டும். அதாவது பெருவிரலைப் பிடித்திருக்கும் ஒருகையை நீட்டிக்கொண்டு, பெருவிரலைப் பிடித்திருக்கும் மற்றொரு கையைக் காது வரையிலும் இழுக்கவேண்டுமென்பது பொருள். இது \* தனுராசன மெனப்படும்.

இவ்வாசனம் ஆலசியத்தைக்கெடுப்பதாயும், கபாதிதோஷங்களை ஜெயிப்பதாயும், மலசுத்தியைத் தருவதாயு மிருக்கின்றது. எந்தப்பக்கத்தில் கால் காதுவரையிற் பொருந்துகிறதோ அந்தப்பக்கத்து நாடி ஊர்த்துவகதி (மேற்செல்லுவது) ஆகும். ()

அ. மச்சேந்திராசனம்.

(அ-கை) ‡ மச்சேந்திராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

வாரொரூபிவாவிட்தடிக்கவாடி

ஜாநொஸுஹிவெஹிதவாவிவாடி |

வ மூஹிதிஷ்டதரிவதிட்தாஹி

ஸ்ரீஸ்திராநொயாதிதராஸநஹி || ௨௬ ||

(இ-ள்) இடதுதொடையின் மூலத்தில் (குதிவயிற்றிப்பொருந்தி விரல்கள் வெளியில் இராதவண்ணம்) வைக்கப்பட்ட வலது பாதத்தை (சம்பிரதாயத்தால் பின்புறமாகச்சென்ற இடதுகையினால் குதியின் மேற்பாகத்தை)ப் பிடித்துக்கொண்டு, வலது முழ

\* கோண்டசங்கிதையிலுள்ள தனுராசன விதி:—

வ ஸாயபுவாடிளஹிவிடிளஹி

காஸவ வுஷ்டயதவாடியுமூ |

கூகாயநஹிவிவதிட்தாஹி

நிமாயபொநீயநாராஸநஹி ||

பாதமிரண்டினையும் தண்டம்போல் பூமியில் நீட்டிக் குப்புறப்படுத்துகால்களைப் பின்புறம்வளைத்து அவற்றைப் பாதங்களின் பக்கத்தில் கைகளால் பிடித்து வயிற்றினடிப்பாகத்தில் சரீரத்தின் பாதத்தைவைத்து தனுசினிப்போல சரீரம் வளைந்திருத்தல் தனுராசனமாம்.

‡ இவ்வாசனம் திரிசிகிபிராஹ்மணத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது.

ந்தாளுக்கு வெளியில் (பூமியில்) வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடது பாதத்தை (இடது முழந்தாளுக்கு வெளியிற் சுற்றிய வலதுகையி னால் இடதுகாற் பெருவிரலை)ப் பிடித்துக்கொண்டு, (இடது பக் கம் பின்புறமாய் முகமிருக்கும்படி) திரும்பிய அங்கமாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாசனம் மச்சேந்திரநாதராற் சொல்லப்பட்ட ஆசனமாகின்றது.

இவ்வாசனம் மச்சேந்திரநாதரால் சொல்லப்பட்டமையால் அவர் பெயரால் வழங்கப்படுகின்றது. இப்படியே வலதுதொடையின் மூலத்திற்சேர்க்கப்பட்ட இடது பாதத்தைப் பின்புறமாய்ச் சென்ற வலது காதத்தாற்பிடித்து, இடது முழந்தாளுக்கு வெளியிற் சூழ்ந்த வலதுபாதத்தை வலதுமுழந்தாளுக்கு வெளியிற் சூழ்ந்த இடதுகையினாற் பிடித்து, வலப்பாகமாய் முகம் பின்புறமிருக்கும்படி திரும்பிய அங்கமாகவும் அப்பியாசிக்கவேண் டும். (உக)

(அ-கை) மச்சேந்திராசனத்தின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

உத்தேஜ்யேஹி ஸ்வாஸ்ய ஸ்வாஸ்ய

உத்தேஜ்யேஹி ஸ்வாஸ்ய ஸ்வாஸ்ய

சுஹிஸ்ய தக்ஷிணே ஸ்வாஸ்ய

உத்தேஜ்யேஹி ஸ்வாஸ்ய ஸ்வாஸ்ய || ௨௭ ||

(இ-ள்) பிரசண்ட(சகித்தற்கரிய)ரோகக்கூட்டங்களைக் கண்டித்தலில் அஸ்திரம் போன்றிருக்கும் மச்சேந்திராசனம், தினந்தோறும் ஆவர்த்தனம் செய்தலாகிய அப்பியாசத்தால் புருஷர்களுக்கு ஜடராக்கினியின் விருத்தியையும், குண்டலினியென்னும் ஆதாரசக்தியின் விழிப்பையும், (அண்ணத்தின் மேற்பாகத்தில் நித்தியம் அசைந்துகொண்டிருக்கும்) சந்திரானது ஸ்திரத்துவத்தை(அசைவின்மையை)யும் தருகின்றது. (௨௭)

கூ. பச்சிமதான ஆசனம்.

(அ-கை) பச்சிமதான ஆசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

உத்தேஜ்யேஹி ஸ்வாஸ்ய ஸ்வாஸ்ய

உத்தேஜ்யேஹி ஸ்வாஸ்ய ஸ்வாஸ்ய

ஜாநலவரிநயஸுலுயாடெஸொ  
வஸெதிஃவஸிஃதாநஸாஹுஃ || ௨௮ ||

(இ-ள்) பூமியில் தண்டவடிவமாக இரண்டு குதிகளையும் சேர்த்துப் பாதங்களை நீட்டிக், கைச்சட்டுவிரல்களால் காற்பெருவிரல்களைப் பலமாக இழுத்துப் (முழந்தாளின் கீழ்பாகம் பூமியினின் றெழாதவண்ணம்) பிடித்துக்கொண்டு, முழந்தாளின் மேல் நெற்றியை வைத்துக்கொண்டிருத்தல்வேண்டும். இதைப் \* பச்சிமதானுசன மென்பர். பச்சிமோத்தானுசன மென்றும் கூறுவர். (௨௮)

(அ-கை) இனி அதன் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஐதிவஸிஃதாநஸாஸநாமுயம்  
வவநவஸிஃவாஹிநகரொதி |  
உடியம்ஜரநமஸுகுரூர  
ஃரொகாஸுபூரொமதாஃவபுஸா || ௨௯ ||

(இ-ள்) இப்படி முற்கூறிய ஆசனங்களில் முக்கியமாகிய பச்சிமதானுசனமானது பிராணனைப் பச்சிமமென்னும் சுழிமுனை மார்க்கமாய்ச் செல்வதாக்குகின்றது. ஜடராக்கினியையும் விருத்தி செய்கின்றது. அன்றியும், உதரத்தில் (மத்தியப்பிரதேசத்தில்) கிருசத்துவத்தை(மெலிவை)யும், ரோகயின்மையை (ஆரோக்கியத்தையும்) செய்கின்றது.

சகாரத்தால் (உம்மையால்) நாடியின் நிமிர்ச்சிமுதலிவற்றின் சமத்தன்மையையும் செய்கின்றது என்று கொள்க. (௨௯)

௧௦. மயூராசனம்.

(அ-கை) மயூராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

யராஸவஷுஹுகாபயெந  
ததூபபுரஸூவிதநாஹிவாஸுபு |  
உலாஸநாஃவபுதிதஸுர  
நபுரொததவஃதிவீ || ௩௦ ||

\* இவ்வாசனம் திரிசீகியுபநிஷதத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.



(இ-ள்) விரல்களை விரித்து, இரண்டுகைகளையும் பூமியிலு  
ன்றி, நாபியினிருபக்கங்களினும் முழங்கைகளை வைத்து, உயர்ந்த  
ஆசனமாகத் தண்டத்தைப்போல எழும்பி நிற்கலை \* மயூராசன  
மென்பர். (௩௦)

(அ-கை) மயூராசனத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

ஹரதிவகுவரொமா நரஸுமுவொடிராஜீ  
நலிஹதிவொஷாநாவஸந் ஸ்ரீயொடா ||  
வஹுகுடஸநஹுகூ ஹஸுகுயடாடிஸெஷா  
ஜநயதிஜொராஜிஜாரயெகூயகொடா || ௩௧ ||

(இ-ள்) மயூராசனம் குன்மம், ஜலோதர முதலிய சகல  
ரோகங்களையும் கெடுக்கும். வாத பித்த கபங்களும், ஆஸியத்  
தைத் தருபவைகளுமாகிய தோஷங்களைத் திரஸ்கரிக்கும். அதி  
கமாய்ச் சாப்பிட்ட தீய்ந்த அந்நங்களெல்லாவற்றையும் பஸ்ம  
மாக்கும். ஜடராக்கினியை யுண்டாக்கும். காளகூடத்தைப்  
போல அபகாரத்தைச் செய்கின்ற அந்நங்களையும் ஜீர்ணமாக்க  
கும். (௩௧)

௧௧. சவாசனம்.

(அ-கை) சவாசனத்தையும் அதன்பலத்தையுங் கூறுகின்  
றார்:—

\* உதூந்ஸவவஹி ஸயந் தஹ்வாஸநா ||  
ஸவாஸந்ஸாநிஹாந்விதூவிஸாநிகாரகம் || ௩௨ ||

(இ-ள்) மறித்த சரீரத்திற்குச் சமமாக முதுகு பூமியிலொ  
ட்டியிருக்கும்படி நித்திரையிற்போலப் பொருந்தியிருத்தல், †  
சவாசனமாம். இச்சவாசனம் ஹடாப்பியாசத்தாலுண்டாகும்  
இளைப்பைத்தீர்ப்பதாயும், சித்தத்திற்கு விசிராந்தியைத் தருவ  
தாயுமிருக்கின்றது. (௩௨)

\* இவ்வாசனம் திரிசகி, வராகம், தர்சனம், சாண்டில்யமுதலிய  
உபநிஷதங்களிற் சொல்லப்பட்டுளது.

† இதனை மிருதாசன மென்றும் கூறுவர்.

(அ-கை) இனிச்சொல்லப்படும் நான்காசனங்களின் மேன்மையைக் கூறுகின்றார் :—

வதாரஸீ த்யாஸநாநி ஸிவெநகூயிதாநிவ |

தெஹ்யஸ்துதஷ்டஜாடிபஸாரஹதஸ்யவீஜேஹ்யஸு ||௩௩||

(இ-ள்) ஈசுவரனால் என்பத்துநான்காசனங்களும் அவற்றின் லக்ஷணங்களும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள், மிக்க சரபூதமாயுள்ள நான்காசனங்களைக் கிரகித்து யான் சொல்லுகிறேன்.

அவற்றின் லக்ஷணங்களுமென்பது சகாரத்தால் (உம்மையால்) வருவிக்கப்பட்டது. அது கோர்க்கநாதரால்

\* சூஸநாநிவதாவனியாவதொஜீவஜாதயஃ |

வனதெஷ்டஜேவிநாநெஷ்டாநிஜாநாதிரிஹேஸ்யஸு |

வதாரஸீதிஹக்ஷாணி வனகெகஸஸுஜாஹ்யத்யு |

ததஸிவெநவீரநாநெஷ்டாஸாரநாஸதாக்யத்யு |

ஜீவஜாதிகளெவ்வளவோ, அவ்வளவாசனங்களிருக்கின்றன. அவற்றி் னெல்லாப்பேதங்களையும் மகேசுவரர் அறிகின்றார். என்பத்துநான்குலக்ஷணங்களில் லக்ஷத்துக் கொவ்வொன்று செவ்வையாக உதாகரிக்கப்படுகின்றது. ஆகையால் ஈசுவரனால் என்பத்து நான்கு ஆசனங்கள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௩௩)

(அ-கை) அந்நான்கு ஆசனங்களின் பெயர்களைக் கூறுகின்றார் :—

விஃஸுஷ்டிஸ்தயாவிஹா ஹதஸ்யெதிவதஷ்டயஸு |

ஸெஷ்டஸ்தாவிவஸுஸெ திரெஷ்டஜாஸநெஸுஜா ||௩௪||

(இ-ள்) (\*) சித்தாசனம், பதுமாசனம், சிம்ஹாசனம், பத் திராசனம் என்னும் நான்கும் சிரேஷ்டமுள்ளனவாம். அவற்றி்

\* இவ்வாக்கியம் தியானபிந்தூபநிஷித்தத்தினதாம்.

(\*) சித்தம், பதுமம், உக்ரம், சுவஸ்திகமென்னும் நான்கும் பிரதான மாமென்று சிவசங்கீதையில் ஈசுவரனால் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

லும் சுகத்தைத்தரும் சித்தாசனத்தி லெப்பொழுது மிருக்க வேண்டும்.

இதனால் சித்தாசனம் நாகினும் மேன்மையானது என்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது. (௩௪)

கஉ. \* மச்சேந்திரசித்தாசனம்.

(அ-கை) நான்காசனங்களினு மேலானதாயிருத்தலால் சித் தாசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

யொநிஸூந்குஃ ஹிஸுமவடிதம் கூகூாடிபுலவிநுலெ  
நெஃஸு வாடிபெகெவஹுடியெ கூகூாஹநுஃஸு  
ஸூரடி | ஸூணுஃஸுபிதெநிபொடவஹு டுஸா வஸு  
ஹுவாரந்தரஃ ஹுதநாஃகூகூாஃஹுஜநகூஃஸிபா  
ஸநுஃஸுபுதெ || ௩௫ ||

(இ-ள்) குதத்திற்கும் உபஸ்தத்திற்கும் மத்தியப் பிரதே சமாகிய யோனிஸ்தானத்தை இடதுகாலின் பாதமுலத்தால் அழு த்தி, வலது பாதத்தை உபஸ்தத்திற்கு மேற்பாக (இலிங்க)த்திற் றிடமாக அழுத்தவேண்டும். இருதயத்தில் மோவாய்க்கட்டை யைச் செவ்வையாக நிறுத்தி [மோவாய்க்கட்டைக்கும் இருதயத் திற்கும் நாலங்குல மிடை யிருக்கும்படி செய்து என்பது இரகசி யம்]. இந்திரியங்களை விஷயங்களினின்றும் தடுத்து அசைவற்ற பார்வையாய்ப் புருவமத்தியிற் பார்க்கவேண்டும். பிரசித்தமா கிய இது மோக்ஷபாடத்தின் (பிரதிபந்தகத்தின்) பேதத்தை (ராசத்தை) யுண்டாகும் சித்தாசனமென்று சொல்லப்படுகின் றது.

இங்கே உகிராசனமென்றது பச்சிமதானாசனத்தை. பதுமாசனத்தைச் சுபாசனமென்பர். அவற்றுள், சித்தாசனம் பதுமாசனமென்றும் இரண் டும் கிரகஸ்தாசிரமிகளுக்குக் கூடுமாயினும், பதுமம் கிரகஸ்தாசிரமிகளுக் கும், சித்தம் மற்ற ஆசிரமிகளுக்கும் சிலாக்கியமாமென்பர்.

\* இவ்வாசனம் திரிசக்யுபநிஷத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சித்தர்(யோகி)களது ஆசனம், சித்தாசனமாம்.

“சூடுஷுத்ராஸுதெதநெநெதிவாகுஸநம்

இதில் உட்காருகிறான் அல்லது இதனால் உட்காரப்படும். ஆதலால் ஆசனமெனப்படுகின்றது.” (௩௫)

கரு. மதாந்திரசித்தாசனம்

(அ-கை) மச்சேந்திரருக்குச் சம்மதமாகிய சித்தாசனத்தைக்கூறி, அன்னியருக்குச் சம்மதமுள்ள ஆசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ரெஷ்ராகுபரிவிந்யஸ்ய ஸவ்யம்மாஸுந்தயொவரி |  
மாஸுந்தாஸநிக்ஷிப்யவிஜாஸநபிஷ்வவெஸ ||

(இ-ள்) உபஸ்தத்திற்கு மேற்பாகத்தில் (இலிங்கத்தின்மேல்) இடது பரட்டைச் சேர்த்து, அப்படியே முக்கியமாகிய இடது பாதத்தின்பேரில் வலது பரட்டைச்சேர்த்து இருக்கவேண்டும். இது சித்தாசனமாம்.

இந்தச் சித்தாசனம் மதாந்திர சம்மதமாகையால் பேதமில்லை யென்பது பொருள். (௩௬)

(அ-கை) அவற்றுள் முதலாவது மஹாசித்தர்களுக்குச் சம்மதமாமென்பதை விளக்கும்பொருட்டு, இதன் (சித்தாசனத்தின்) மதபேதங்களையும் நாமபேதங்களையும் கூறுகின்றார்:—

வநகஸிவிஜாஸநம்வ்ராகு ருநெவஜாஸநம்விஷு:  
ஸூதாஸநம்வஷுந்தெகெவ்ராகுமாஸுந்தாஸநம்வரொ

(இ-ள்) முற்கூறிய இதைச் சித்தாசனமென்று சிலர் கூறுகின்றனர். அன்னியர் வஜ்ஜிராசன மென்றறிகின்றனர். சிலர் முக்தாசனமென்று கூறுகின்றனர். வேறுசிலர் சூப்தாசனமென்று சொல்லுகின்றனர். எ-று.

இங்கே ஆசனத்தையுணர்ந்தவர்கள் இடது காற்பரட்டையோனிஸ்தானத்திற் சேர்த்து, வலதுகாற்பரட்டை உபஸ்தத்தின்பேரில் வைத்தலைச் \* சித்தாசனமென்றும்,

\* இது திரிசிகிப்பிராஹ்மணத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

வலது காற்பாட்டை யோனிஸ்தானத்தில் வைத்து, இடது காற்பாட்டை உபஸ்தத்தின்பேரில் வைத்தலை \* வஜ்ஜிராசனமென்றும்,

வலதுகாற்பாடு இடது காற்பாடு இரண்டையும் மேலுங்கீழுமாகச் சேர்த்து யோனிஸ்தானத்தில் வைத்தலை † முக்தாசனமென்றும்,

மேலுங்கீழுமாகச் சேர்க்கப்பட்ட இரண்டு பாடுகளையும் உபஸ்தத்தின்மேல் வைத்தலைக் குப்தாசனமென்றும் கூறுவர். ()

(அ-கை) இனி ஏழுசுலோகங்களால் சித்தாசனத்தைக் கீர்த்திக்கின்றார்:—

யபெஷ்விவரி தாஹார லஹிஸாநியபெஷ்விவ |

புஷ்யஸவபுஸாஸநெஷ்வகூ வலிஜாஸலிஜாஸநவிஷுஃ ||

(இ-ள்) இயமங்களுள் மிதாகாரமும், நியமங்களுள் அஹிம்சையும் முக்கியமாதல் போல, எல்லா ஆசனங்களுள்ளும் சித்தாசனம் ஒன்றே முக்கிமானதாமென்று சித்தர்க ளறிகின்றனர்.

\* இடதுகாற்குதியைக் குதத்தில் வடக்கும் தெற்குமாயிருக்கும்படிக்குறுக்காக வைத்துக்காந்து வலதுகால நிர்கவைத்து, அக்குதியினை வலது காற்பெருவிரலை யொட்டவைத் துட்சாருதலையும் சிலர் வஜ்ஜிராசனமென்பர். வஜ்ஜிராசனத்தால் கண்ணிமைகொட்டல் கிரமமாகக் குறையும் ; அபானவாயுமேற் கதியுடையதாய்ச் சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுக்கும். மற்றோர்வகை வஜ்ஜிராசனம்:—

ஜம்வாஹா வஜவதுகூர மூடிவாஸுபுடிவாஸுஹ

வஜாஸநம் ஹவெஷெதஷ்யாமிநா வலிஜாபக்ய ||

கணைக்காலிரண்டினால் வஜ்ஜரம்போற்செய்து (தொடையிற்பொருத்தி. இரண்டு பாதங்களையும் குதத்தின் பக்கங்களில் வைத்தல் வஜ்ஜிராசனம்) இதுயோகிகளுக்குச் சித்தியைத்தருவதாம்.

† இடதுகாற் பாட்டாற் சீவனியையழுத்தி வலதுகாற்பாட்டை அப்பாட்டின் கீழுமுந்தவைத்தல், முக்தாசனமாமென்றும் கூறுவர். இவ்விரண்டு விதத்தையும் தரிசனோபநிஷிதத்திலும் சூதசங்கிதையிலும் காண்க.

முக்தாசனம் தூர்சனம், சாண்டிலியம், வராகருதலிய புபநிஷத்தகளிற் கூறப்பட்டுளது. மற்றோர்வகை முக்தாசனம் திரிசிகியிற் கூறப்பட்டுளது.

மிதாகாரம் “ஸுஹிஸ்தியோநாஹாரம்” என்பவற்றற்  
(நுஅ-வது சுலோகத்தாற்) சொல்லப்படும். (1)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வதூரஸ்திவீரெஷு விஜயேவஸுதாஹுஸெக |  
அாஸப்ததிஸஹஸுராணா நாலீநாந்தெஸாயநஸு ||

(இ-ள்) எண்பத்துநான்காசனங்களுள் சித்தாசனத்தையே  
பெப்போதும் அப்பியசிக்கவேண்டும். அது எழுபத்திராயிரம்  
நாடிகளின் மலத்தையும் சோதிப்ப(சுத்திசெய்வ)தாயிருக்கின்  
றது.

சித்தாசனத்தையே எப்போதும் அப்பியசிக்கவேண்டுமென்  
பது \* ஹேதுகர்ப்பவிசேஷணம். (நக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

சுதூயரயீதிதாஹாஸ்யாவநீ அாடிஸவதூஸு |  
ஸுதாஸிபாஸநாஹுஸாஹுரயீநிஷுதிபாஸுயாஸு ||

(இ-ள்) ஆத்மாவைத் தியானிப்பவனும் மிதாஹாரமுள்ள  
வனுமாய்ப், பன்னிரண்டுபருஷம் வரையில் எப்போதும் சித்தா  
சனத்தையே அப்பியசித்தலால் யோகி (யோகாப்பியாசி), யோக  
சித்தியை யடைகின்றான். அதாவது வேறு யோகாப்பியாச  
மின்றிச் சித்தாசனத்தின் அப்பியாசமாத்நிரத்தால் சித்தியை  
யடைவானென்பது பொருள். (ச0)

(அ-கை) இதுவுமது:—

கிரெநெ வடஹுலிவீரெஷு விஜயேவஸுதாஹுஸெக |  
புராணாநிரெஸாவயாநெ வஜெகெவகூஹகெ || சக ||

(இ-ள்) சித்தானம் சித்தித்தால் சாவதானமாகிய பிராண  
வாயு கேவலகூம்பகத்திற் கட்டுப்படும். கட்டுப்படுமாயின், மற்ற  
அநேக ஆசனங்களா லென்ன பிரயோசனம்? (ஒன்றுமில்லை). (1)

\* ஹேதுவை(காரணத்தை)க் கர்ப்பதில் (மத்தியில்) உடைய விசேஷ  
ணம் (அடை) ஹேதுகர்ப்பவிசேஷணமெனப்படும்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

உதடி) தெநிராயாஸாக்ஷபடுவொந் நிகலா |  
தடுயெகவுடுவொந் படுவொந் படுவொந் படுவொந் |  
வெய்து யடுநாயாஸா தடுவொவொயடுவொ || சஉ ||

(இ-ள்) உனமனீயவஸ்தையாகிய கலை வருத்தமில்லாமல் தானே யுண்டாகின்றது. முற்கூறியவண்ணம் சித்தாசனமொன்றே திடமாகச் சேர்க்கப்படுமாயின்,

(“பாஷி - ஹாதெஸ்ஸைப் பொநிர்க்கும்பெழுது” ||

குதியால் யோனியைச் செவ்வையாகப் பிடித்துக் குதத்  
தைச் சுருக்கவேண்டும்” என்று இனிச்சொல்லப்படும் மூலபந்த  
முதலியவற்றிலுண்டாகும்) வருத்தமில்லாமல் அந்த முன்றுபந்  
தங்களும் சுவயமாகவே(தாமே)யுண்டாகின்றன.

சந்திரரேகையைப்போல சந்தோஷத்தை யுண்டுபண்ணுவ  
தாயிருத்தலால் உன்மனையைக் கலையென்றார். (சஉ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

நாஸந்விபஸஜ்யஸம் தகூஹ்கெவதொவஃ |  
நவெயஸ்ஸோஜ்யா நநாடிஸஜ்யஸொயம் || ச௩ ||

(இ-ள்) சித்தாசனத்திற்குச் சமமான ஆசனமுமில்லை. கேவல கும்பகத்திற்குச் சமமான கும்பகமுமில்லை. கேசரிமுத்திரைக்குச் சமமான முத்திரையுமில்லை. நாதத்திற்குச் சமமான இலயமுமில்லை. (சாட)

கசு. பதுமாசனம்.

(அ-கை) இனிப் பதுமாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

வாரொராவரி ஐகிணைவாணம் ஸம்ஸூபுவாரிந்தயா  
ஐகெநாராவரிவழிதேநவியினா யுகாகாராஜாண்டிபுலம்  
சும்மஜளஹுடிபெநியாய விஸூகம் நாஸாத்ராஜொகடிய  
தெத்திராயிவிநாஸகாரியிதிநாம் வஜாஸநம்பெராஜாதெ ||



இடது தொடையின்பேரில் வலது பாதத்தையும் அப்படியே வலது தொடையின்பேரில் இடது பாதத்தையும் செவ்வையாக வைத்துப், பின்புறமாய் விதியோடு இரண்டு கைகளாலும் இரண்டு காற்பெருவிரல்களையும் திடமாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, இருதயத்திற்குச் சமீபத்தில் (நாலங்குலம் இடையிருக்கும்படி) மோவாய்க்கட்டையை வைத்து, நாகிதுனியைப் பார்க்கவேண்டும். இது யோகிகளுக்கு வியாதியை நாசஞ்செய்யும் † பதுமாசனமென்று சொல்லப்படும். (௪௪)

கரு. மச்சேந்திரபதுமாசனம்.

(அ-கை) மச்சேந்திரநாதராற் கொள்ளப்பட்ட பதுமாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* உதூ நளவரணளகூகூர் உளரூஸம்ஸுளவ்யதூதஃ |  
உளரூயெயுதயொதூ நள வாணீகூகூர் ததொடிஸள ||  
நாஸாபெய்விநுலெடிஜடினேஜெவெதுஜிஹ்யா .  
உதூஹிவிஸுகூக்ஷஸுடூதூபுபவநஸநெநஃ |  
ஐடிவஜாஸநெபூகூஸவபுபுராயிவிநாஸநஃ |  
உயபுலெயநகூநாவிடீதூவஹுதெஹுவி || ௪௭ ||

(இ-ள்) இரண்டு புறங்கால்களையும் பிரயத்தினத்தாற் றெடையின் பேரிற்சேர்த்து, இரு தொடையின்மத்தியில் இரண்டு கைகளையும் பொருந்தச்செய்து தொடையில் சேர்க்கப்பட்ட பாதமிரண்டன் கணைக்காலிலொட்டிய பின்புறமுடையதாக இடதுகையினை யொட்டச்செய்து, அதன்பேரில் வலதுகையை ஒட்டச்செய்து, அதன்பின்

பார்வையிரண்டனையும் நாகி துனியில் நிச்சலமாக (அசைவில்லாததாக)ச் சேர்த்து, முன்பற்களினிருபுறத்திலுமிருக்கும் † மூலத்தில் நாவினால் ஸ்தம்பித்து, மார்பில் மோவாய்க்கட்

† இவ்வாசனம் சாண்டிலியம், திரிசிகி, வராகம், தர்சனம், யோககுண்டலிமுதலிய வுபநிஷதங்களிற் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

\* இவை கோகாஷபத்ததியிலுள்ள சுலோகங்கள்.

† இந்த ஜிவஹாபந்தம் குருமுகமாக வறியத்தக்கதாம்.

டையை வைத்து, மெல்ல மெல்ல \* வாயுவை யெழுப்புதல். சர்வவியாதிகளையும் நாசஞ் செய்யும் பதுமாசனமெனப்படும். (பாக்கியஹீனனாகிய) எவனாலும் அடைதற்கரிதாம். ஆனால் புவியில் புத்திமானுடையப்படுகின்றது.

யதார்த்தமாக ஜிவ்ஹாபந்தத்தினாலேயே மூலபந்தம் செய்யப்பட்டதாமென்று ஹடாகசியத்தை யறிந்தவர் கூறுவர். (சரு-சக-சஎ)

கக. வேறுபதுமாசனம்.

(அ.கை) இதுவும் மஹாயோகிகளுக்குச் சம்மதமாமென்பதை விளக்கும்பொருட்டுப், பதுமாசனத்தில் வேறு செய்கைப் பேதத்தையுங் கூறுகின்றார் :—

கூகூவாஸம்வாபுதிளகூரளஹுதாரம்வயூதாவஜாஸம்  
மாவ்வகூலிஸஹியாயவிஸுக்ம் யுராயம்ஸுதவெதலி |  
வாரவாரபிவா நபிஹுபிநிம் வெரூதாரயநுவலிநம்  
நுஹநூணஹெவதிவொய பிதாஹம்ஸதிவூவாவாஹாரஃ ||

(இ-ள்) பதுமாசனத்தை மிகத்திடமாகச் சேர்த்துக், கைகளைச் சம்புடமாகச் செய்து மடியில் வைத்து, மார்பில் மோவாய்க்கட்டையைத் திடமாக நிறுத்தி (ஜாலந்தரபந்தத்தைச் செய்து தனது இஷ்டதேவதையை அல்லது பிரஹ்மத்தைச் சித்தத்தில் தியானித்துக்கொண்டு. அடிக்கடி அபானவாயுவை மேலெழுப்பி (மூலபந்தனம் செய்து), சுழுமுனைமார்க்கத்தால் பிராணனை மேற்கொண்டுபோய்ப் பூரகத்தால் உட்கொண்டபிராணனைக் கீட்செலுத்(பிராணபான ஐக்கியம் செய்தலால், புருஷன் ஆதாரசக்தியாகிய குண்டலியின் பிரபாவத்தால் (சாமர்த்தியத்தால்) நிகரற்ற ஞானத்தை † அடைகிறான்.

\* இதனால் மூலபந்தஞ் சொல்லப்பட்டது. இதுவும் குருமுகமாகவே யறியத்தக்கதாம்.

† இதனை முக்தபதுமாசனமென்றும், பந்தபதுமாசனமென்றும் சிலர் கூறுவர். பதுமாசனத்தில் சிரஸொழிந்தமற்றையவையங்கள் வக்கிரகதியின்றியிருத்தலின், சுவாசம் செவ்வையாய் வெளிப்படும், இரக்தம் அந்

“ ஒஃ ததூதிநிஷ்டுஸொ ஸ்ஹணவ்விவியஸ்துதஃ

பிரஹ்மத்திற்கு ஓம் தத்ஸத் என்று மூன்றுவிதமாகிய நிர்ந்தேசம் (பெயர்) சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது” என்னும் பகவானது வாக்கியத்தால் தத்(அது) என்பதற்குப் பிரஹ்மமென்பது பொருள். மார்பில் மோவாய்க்கட்டையைத் திடமாக நிறுத்தியென்பதற்கு மார்பிற்குச் சமீபத்தில் நான்கங்குலம் இடையுள்ளதாக மோவாய்க்கட்டையை நிறுத்தியென்று யோகிகளின் சம்பிரதாயத்தாலறியவேண்டும். பிராணபான ஐக்கியத்தால் குண்டவினிசக்தி விழிக்கின்றது. குண்டவினிசக்தி விழிக்குங்கால் பிராணன் சுழுமுனைமார்க்கமாகப் பிரஹ்மரந்திரத்தை யடைகின்றது. \* பிரஹ்மரந்திரத்தை அடைந்தகாலத்துச் சித்தத்திற்கு ஸ்திரத்தன்மையுண்டாகின்றது. சித்தம் ஸ்திரமாகவே, சம்யமத்தால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் உண்டாகின்றது என்பதுபொருள். (சஅ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

வஜ்ஜாவநெவ்விதொயொநீ நரயீலாரொணவொரிதழ்  
போருதாயாரயெடிவூ ஸஹொநாது ஸஹயஃ ||

(இ-ள்) பதுமாசனத்திலிருக்கும் எந்த யோகி (யோகப்பிரயாசி) பூரகத்தா லுட்செலுத்திய வாயுவைச் சுழுமுனைமார்க்கத்தால் கபாலத்திற் கொண்டுபோய் ஸ்திரமாக்குகின்றானோ, அவன் முத்தனாகின்றான். இதிற் சமுசயமில்லை. (சக)

கௌ. சிம்மாசனம்.

(அ-கை) சிம்மாசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

தந்த நாடிகளில் செவ்வையாய்ஓடும்; கிரமமாகச் சுவாசம் வசப்பட்டு விருத்தி ஏகாக்கிரத்தையடையும். எல்லாரோகங்களும் நசித்துச்சீர்த்திற்காரோக்கிய முண்டாகும்; நித்திரை சோம்பல்கள் நீக்கிச் சுருசுருப்புண்டாகும்.

\* இதனைத் தியானபிந்தூபநிஷித்தத்திற் காண்க.

\* மூலுளவவுஷணஸுராயு  
 லீவநுரோவாஸுரயொஃகூழிவெசு |  
 டிகூழிணைவவு மூலுஃது  
 டிகூழ்மூலுஃது ஸவுகெ || ௫௦ ||

(இ-ள்) பாடுகளிரண்டையும் பீஜத்திற்குக் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள நரம்பின் இருபக்கங்களிலும் சேர்க்கவேண்டும். அதாவது வலதுபுறத்திலிடதுபரட்டையும் இடதுபுறத்தில் வலதுபரட்டையும் சேர்க்கவேண்டும். (௫௦)

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* உறவூளதுஜாஸுரோஸுலாபு  
 ஸாஃமூலீஸுஃவ ஸாயபு |  
 வுராதவகூழாநிரீகூழத  
 நாலாஃமூஸுஸலாஹிதீ || ௫௧ ||

(இ-ள்) முழந்தாளின்பேரி விரண்டு கைகளையும் நன்றாய்ப் பொருந்தும்படியாக வைத்துக், கைவிரல்களைச் செவ்வையாய் விரித்து, வாய்திறந்து நாக்கை நீட்டிக்கொண்டு, ஏகாக்கிரசித்தனாய் நாசினுனியைப் பார்த்திருக்கவேண்டும். (௫௧)

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* லிஹாஸநஃஹவெத  
 துஜீதயொயிவஃமவெஃ |  
 ஸாயதி தயஸுயாந  
 கூரூதெவாஸநாது || ௫௨ ||

(இ-ள்) யோகசிரேஷ்டர்களால் பூஜிக்கப்பட்டதும், சொல்லப்பட்ட ஆசனங்களெல்லாவற்றினும் சிரேஷ்டமானதுமாகிய இது சிம்மாசனமாம். இது முன்று பந்தங்களையும் சமஸ்திதியாக்குகின்றது. (௫௨)

\* இக்குறியிட்டவை சாண்டிலீயோபநிஷத் வாக்கியங்கள். சிம்மாசனம் திரிசிகி, வாகாகம், தர்சனம், சாண்டிலீயமென்னும் உபநிஷத்துக்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

கஅ. \* பத்திராசனம்.

(அ-கை) பத்திராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* மூலுளவபூஷணஸ்யாய:

ஸீவந்யோவாஸூப்யோக்ஷிவெசு |

ஸவ்யமூலுந்தயாஸவெயு

ஐக்ஷிணமூலுந்துஐக்ஷிண || ௫௩ ||

(இ-ள்) பீஜத்தின் கீழ்ப்பாகமாகிய நரம்பினிருபக்கங்களிலும் காற்பரடுகளைச் சேர்க்கவேண்டும். அதாவது இடதுபுறத்தில் இடதுபரட்டையும் வலதுபுறத்தில் வலதுபரட்டையும் சேர்க்கவேண்டும். (௫௩)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* வாஸூப்யாபெவவாணிஹ்யா

ஐயஸம்ப்யாஸுநிஸூயு |

ஹவ்யாஸநஹவெவெசுத

சூவ்யூயிவிநாஸநு || ௫௪ ||

மொரக்ஷாஸநித்யூஹு ரிடிவெவலிப்யொயிநு ||

(இ-ள்) இருபக்கங்களின் (பாரசங்கனின்) சமீபத்திலுள்ள இரண்டுபாதங்களையும் இரண்டு கைகளாற் பலமாகச்சேர்த்து (ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய விரல்களுடையதும் வயிற்றோடொட்டியதுமாகிய கைகளாற்கட்டி)க்கொண்டு இருக்கவேண்டும். இது சகலவியாதிகளையும் நாசஞ்செய்யும் பத்திராசனமாம். சித்தர்களாகிய யோகிகள் இந்தப் பத்திராசனத்தைக் + கோரக்ஷாசனமென்று கூறுவர்.

பெரும்பாலும் கோரக்கரா லப்பியசிக்கப்பட்டமையால் இதனைக் கோரக்காசனமென்று கூறுவர். (௫௪)

\* இக்குறிப்பிடப்பட்டவை சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியங்கள். பத்திராசனம் திரிசிகி, வராகம், தர்சனம், சாண்டில்யம் என்னும் உபநிடதங்களிலும் சூத்தசங்கிதை, சநத்தூமாரசங்கிதைமுதலிய புராணங்களிலும் கூறப்பட்டுளது.

† இந்நூலிற் சொல்லப்படாதனவாய் உருத்திரயாமனம் ஹடாத்ள வலிமுதலியவற்றிற் கூறப்பட்டுள்ள சில ஆசனங்கள் வருமாறு:—

௩௯ வல்லரியாசனம்.

சமமாகப் பதுமாசனத்தி விருந்துகொண்டு, அப்பாதங்களை யும் தொடையையும் ஒட்டி முழங்கைகளைவைத்து, இரண்டிகை களையும் கோர்த்துச் சிரசின்பேரில்வைத்து, மோவாய்க்கட்டை யை மார்பில் பொருந்தச்சேர்த்து, வாயுவை கிரோதித்து, ஏகாக் கிரசித்தமாயிருக்கவேண்டும். இது வல்லரியாசனம்.

எப்போது சரீரத்தி லுதிரமுதித்து மிருந்த தாகமும் வாயு கீழ்ச்செல்லுதலுமுண்டாகின்றதோ, அப்போது விவேகிகள் மெல்ல இவ்வாசனத்தை விடவேண்டும். இது மிக வுக்கிரமான சுரத்தைக் கெடுக்கும். உண்ட அன்னங்களை ஜீரணிப்பித்து ஜட ராக்கினியை விருத்திசெய்யும்.

௨௦. வீருச்சிகாசனம்.

இரண்டு கைகளையும் பூமியிலுன்றி, இரண்டு முழங்கைகளை யும் விலாப்பக்கத்திற் சேர்த்து, மோவாய்க்கட்டையைக் கீழே வைத்து, தேளின் கொடுக்குப்போன்றதாக இரண்டு பாதங்களை யும் சிரசின்பேரில் வைத்தல், வீருச்சிகாசனமாம்.

௨௧. துப்ஜிகாசனம்.

பாதங்களை மூலத்தில் மாறிவைத்து திரியக்கைப்போலக் கொஞ்சங்குனிந்து முழங்காவில் தலையை வைத்துக்கொண்டிருத் தல் துப்ஜிகாசனம். இது அக்கினியை விருத்திசெய்யும்.

௨௨. பாரிசுவோபாதாசனம்.

சமானபூமியில் படுத்துக்கொண்டு, இரண்டிகைகளையும் இர ண்டிவிலாக்களினிடையாகிய முதுகிற் சேர்த்து, ஒன்றை யொன் றுற் செவ்வையாய்ப் பிடித்துக்கொண்டிருத்தல் பாரிசுவோபா தாசனமெனப்படும்.

௨௩. யோகாசனம்.

“உதூநள உரண ளகூகூர் ஸௌவாபுஜாநுநொவரி |  
சூவநொவரிஸௌவாபு உதூநகூரயுஹகூ ||

முழந்தாள்களின்பேரில் மனோக்கிய பாதங்களிரண்டையும் வைத்து ஆசனத்தின்பேரில் மேனோக்கிய கைத்தலமிரண்டனை யும் வைத்துப்.

வஞாகெவடாயுஜாகுஷ்ட நாலாறுவேறொகயெக் |  
யொமாலஸநஹவெஷெதஷெநாமிநாஹொமலாயநஸு ||

பூரங்களால் வாயுவையிழுத்து நாசிதுனியைப் பார்க்கவேண்  
டும். இது யோகிகளின் யோகசாதனமான யோகாசனமாம்

முழங்காலுக்குக்கீழ் யோகபட்டையைச் சேர்த்து, இரண்டு  
பாதங்களையும் பூமியில்வைத்து, இரண்டு முழங்கைகளையும் தொ  
டைகளுக்கு மத்தியில்வைத்து இரண்டு கைகளையும் கன்னத்திற்  
சேர்த்திருத்தலும் யோகாசன மெனப்படும். குதந்தைக் கரடு  
களால் அழுத்தி நேராக நிமிர்ந்திருத்தலையும், யோகாசனமென்று  
கூறுவர். இவ்வாசனம் துரிசிகியுபநிஷதத்திற் கூறப்பட்டுளது.

உசு. கபாலாசனம்.

தலேகீழா யிருத்தலாகிய விபரீதகரணியைக் கபாலாசனமெ  
ன்றும், அதோமுகாசனமென்றும், ககாசனமென்றும் கூறுவர்.  
இக்ககாசனத்தால் சிரமம் நீங்கும். அதனையே மேலும் மேலும்  
செய்தலால் விஷயத்தினாலுண்டாகும் சிரமம் நீங்குகின்றது.

உரு. டிட்டிபாசனம்.

கைகளை யூன்றி, இரண்டு பாதங்களையும் சிரசுன்பேரில் வைத்  
துப் பின்பாகத்தை யுயர்த்துதல், டிட்டிபாசனம்.

உசு. பூர்வநாஸனம்.

கால்விரல்களை மடித்துப் பூமியிலூன்றிக், கடிதடங்களைப்  
பாடுகளில் வைத்துச், சிரசைக் கைகளாலும் இடையை முழங்கை  
களாலும் அழுந்தப் பிடித்துக்கொண்டு இடுப்பு நிமிர்ந்திருத்தல்,  
பூர்வநாஸனம்.

உஎ. அர்ப்பகாசனம்.

இரண்டுபாதங்களையும் பூமியில் வைத்துக் கடிதடங்களைப்  
பூமியில் வைத்தாவது வைக்காமலாவது முழந்தாள்களின்பேரில்  
சிரசைவைத்து, முழந்தாள்களை இரண்டுகைகளாலும் சுற்றிப்  
பிடித்துக்கொண்டிருத்தல் அர்ப்பகாசனம்.

உஅ. காமதகஞ்சனம்.

துனிவிரல்களைப் பூமியிலுன்றி, முழந்தாள்களைக் கீழுன்ற மல் குதிகளை யோனியிற் பொருத்தி, ஹம்ஸதண்டத்தின்பேரில் கைகளையுன்றிப் புருவநடுவைப் பார்த்திருத்தல் காமதகஞ்சனம்.

உக. கேசரியாசனம்.

பீஜத்தின் கீழ்ச்சீவனியிடத்துப் பாட்டைவைத்து, முழங்கையை முழந்தாளில்வைத்து, அங்குலையை விரித்து நாசியைப் பார்த்திருத்தல் கேசரியாசனம்.

உ௦. சோபாசிரயாசனம்.

யோகப்பட்டை சேர்த்திருத்தல் சோபாசிரயாசனம். இதனை ஸ்திராசனமென்றும் கூறுவர்.

உ௧. பரியங்காசனம்.

பச்சிமதாஞ்சனத்தைப் பரியங்கமென்பதோடு முழந்தாள்களில் கைகளை நீட்டிச் சயனித்தலையும் பரியங்காசனமென்பர். சிலர் வீராசனத்தைப் பரியங்காசனமென்றுங் கூறுவர். வேறு வகையாகவும் மதங்கப்பாரமேசுவராகமத்தின் யோகபாதத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது. விரிவஞ்சிவிடுக்கப்பட்டது.

உ௨. பத்தாசனம்.

பிருஷ்டத்தில் இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துப், பிடரியில் இரண்டுகைகளையும் வைத்துக் காயத்தைச் சுருக்கிப்பிடித்தல், பத்தாசனமாம்.

உ௩. லௌல்யாசனம்.

குக்குடாசனத்திலிருந்து தலையைக் கீழேசாய்த்தல், லௌல்யாசனம். இது சரீரத்திற்கு சீதளத்தையும் குண்டலியின் விழிப்பையுந் தரும்.

உ௪. பந்தயோனியாசனம்.

இலிங்கமென்னும் குஹ்யமுதலியவற்றைப் பந்தித்தலாகிய யோனியாசனத்தைச்செய்து, உதடுகளைச் சுண்டுவிரல்களாலும் நாசித்துவாரங்களை மோதிரவிரல்களாலும் நேத்திரங்களை நடு



விரல்களாலும் காதுகளைச் சுட்டுவிரல்களாலும் மூடுதல் பத்த யோனியாசனம்.

௩௫. பேகஞ்சனம்.

இரண்டு பாதங்களையும் தோளின்பேரில் வைத்து, அப்பாதங் களின்மேல் இரண்டு கைகளையும் வைத்திருத்தல் பேகஞ்சனம்.

௩௬. மகாபேகாசனம்.

சர்வாங்கங்களையும் ஆகாயத்தில் உயர்த்துதலாகிய கேசரா சனம் மகாபேகாசனமெனப்படும்.

௩௭. பிராஞ்சனம்.

ஒரு பாதத்தைத் தொடையிலும் மற்றப்பாதத்தைத் தோளி லுமாகச் சேர்த்திருத்தல் பிராஞ்சனம். இதுசகல சித்திகளை யும் தரும்.

௩௮. அபாஞ்சனம்.

மூலத்தினின்றும் வாயுவை பெழுப்பிப் பரவச்செய்து, பிர யத்தினத்தால் ஒரு பாதத்தைத் தோளில்வைத்து, மற்றொருபா தத்தால் நிற்பல் அபாஞ்சனம். இது சர்வபூரகங்களுக்கும் ஆசி ரயமாம்.

௩௯. சமாஞ்சனம்.

ஒரு பாதத்தைத் தொடையில்வைத்து, மற்றப் பாதத்தைக் குஹ்யமாகிய இவிங்கத்துவாரத்திற் சேர்த்தல் சமாஞ்சனமாம்.

௪௦. பைரவாசனம்.

கரடுகளிரண்டையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து, முழந்தாள்களுக்குப் பக்கத்தில் இரண்டுக்கையும் தண்டம்போல் வைத்திருத்தல் பைரவாசனம்.

௪௧. உத்தான மணிகோசனம்.

ॐ னமோ பகவதே நம: ||

வணக்கஞ் செய்வது உத்தான மணிகோசனம் ||

மணிகோசனம் சேர்த்து முழங்கையிரண்டினாலும் கிரகைப் பற்றி இடதுகையினால் வலது புஜதண்டத்தையும் வலதுகையி

னால் இடது புஜதண்டத்தையும் பிடித்திருத்தல் உத்தான மண்டீ  
காசனமாம்.

சஉ. மர்க்கடாசனம்.

கைகளாற் பாதங்களைச் செவ்வையா யழுத்திப் பாதமத்தி  
யில் சிரசை விற்போல் வைத்து அங்குஷ்டங்களைத் திடமாகப்  
பிடித்துக் கொண்டிருத்தல் மர்க்கடாசனம்.

சங். ஏகபாதவாசனம்.

ஒரு பாதத்தை நீட்டி, மற்றப்பாதத்தைக் கழுத்தின்பே  
ரில் வைத்து, இரண்டு கைகளையும் கோர்த்து, அதின்மேல் வை  
த்துக்கொண்டிருத்தல் ஏகபாதவாசனம்.

சச. பணீந்திராசனம்.

இரண்டு கால்களையும் சுற்றிக்கொண்டு இரண்டு கைகளில்  
கிற்றல் பணீந்திராசனம்.

சரு. யோகநித்திராசனம்

கால்களால் கழுத்தைச் சுற்றிக் கைகளைப் பின்புறம் கட்டிக்  
கொண்டு சயனித்தல் ஈகத்தைத் தரும் யோகநித்திராசனமாம்.

சக. சுகாசனம்.

எப்படியிருந்தால் ஸ்திரமும் ஈகமு முண்டாகுமோ, அப்  
படியிருத்தல் சுகாசனம். இதை அசக்தன் ஆசிரயிக்கவேண்டு  
மென்று திரிசிகிசாண்டில்யோபநிஷதங்களிலும் தரிசனோபநிஷதத்  
திலும் சூதசங்கிதையிலும் சொல்லியிருக்கின்றது.

சஎ. தண்டாசனம்.

உட்கார்ந்து விரல்களையும் பரமுகளையுஞ் சேர்த்துத் தொடை  
களைக்கால் பாதமென்பவைகளைப் பூமியிற்பொருந்த நீட்டிக்  
கைகளைச் சிரசுக்குமேல் நீட்டித் தண்டத்தைப்போற் சயனித்தல்  
தண்டாசனம். இதனை ஜேஷ்டிகாசன மென்றும் கூறுவர்.

சஅ. சக்கிராசனம்.

வலதுகாற்பரட்டில் இடதுதொடையையும் இடதுகாற்பரட்  
டில் வலதுதொடையையும் வைத்து உடல் நிமிர்ந்திருத்தல் வரா  
கோபநிஷதத்திற் கூறிய சக்கிராசனமாம்.

சக. வேறு சக்கிராசனம்.

குனிந்து இரண்டுபாதாங்குஷ்டங்களையும் இரண்டு கைகளாற் பிடித்திருத்தலையும் சிலர் சக்கிராசன மென்றும், வர்த்துலாசன மென்றும் கூறுவர். இதனால் பிராணவாயு அதோகதி அபானவாயு ஊர்த்துவகதியுமாய்க் குண்டவியின் விழிப்புண்டாம்.

ரு. அர்த்தாசனம்.

வீராசனமே ருத்திரகீதையில் அர்த்தாசனமென்று சொல்லட்டிருக்கின்றது.

ருக. பர்வதாசனம்.

மலைபோல சையாதிருத்தல் பர்வதாசனம்.

இப்படியே பாதபீடாசனம், நிராலம்பம், கிரொஞ்சநிஷதனம், ஹஸ்திநிஷதனம், பாதபந்தம், சமஜாறு, ஏகஜாறு, விதுன்னம், விசித்திரகரணி, பிண்டமயூரம், அர்த்தசந்திரகம், தார்க்ஷியம், சூலம், கட்கம், முத்தகம், திரிபதம், காஷ்டம், தாணு, ஹஸ்திகர்ணிகம், பீமம், சர்வதோபத்திரம், ஆநாவிகம், மிருகவைணிகம், வராகம், வியாக்கிரம், சூஞ்சரம், பீடம் என அநேக ஆசனங்களின் பெயர்கள்மாத்திரம் சாஸ்திரங்களிலும் சௌரமுதலிய புராணங்களிலும் காணப்படுகின்றன. முற்கூறிய ஆசனங்களை அப்பியசிக்குங்கால் ஒரு ஆசனத்திலிருந்து வேறு ஆசனத்தையாரம்பிக்கவேண்டும். ஒரு ஆசனத்தையே மாறுவதால் அது இரண்டாசனமாகின்றது. ஆசனங்களுள் சில தேகவியாதிகளை நீக்குவனவாயும் சில பிராணனைச் சுழுமுனைமார்க்கத்திற் செலுத்துவனவாயுமிருக்கின்றன.

ஆசனம் எவனால் ஜெயிக்கப்படுகின்றதோ, அவனால் முன்றுலகமும் ஜெயிக்கப்படுமென்பது தரிசனோபநிஷத்தும். திரிசிகியுபநிஷத்துமாம்.

ருஉ. யோனிழந்தாசனம்.

இடதுபரட்டை குதத்திலும் வலதுபரட்டை துவஜ(விங்க)த்தின்பேரிலும் வைத்து இவ்விதத்தால் உத்தமமான யோனிமுதராபந்தமென்னும் ஆசனமாகின்றது.

௫௩. தீருடாசனம்.

இடதுகையினை மடித்து முழங்கை பூமியிற்படும்படியாக உள்ளங்கையாதாரத்தில் சிரசு பொருந்தும்படிசெய்து இடது புறத்தில் திரும்பிப்படுத்து பீஜங்கள் நெருக்குப் படாமலிருக்கும்படி இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அசையாது படுத்திருத்தல் தீருடாசனம்.

சொப்பனம் வராது ; இந்திரியஸ்கலனமாகாது, வாயுவின் கதி செவ்விதாயிருந்து ரோகமுண்டாக்காது ; ஜடராக்கினி விருத்தியாம். இவ்வாசனத்தில் தூங்கும்படித்தில் வெகுகாலத் தூக்கத்தின் சுகத்தினைத் தருமாகவின் யோகாப்பியாசி இவ்வாசனத்தில் தூங்குதல் தருதியாம். இவ்வாறே வலதுபக்கமும் திரும்பிப் படுக்கவேண்டும். இது சவ்வியாபசவ்ய(வலமிட)மாம்.

௫௪ பவனமுக்தாசனம்

வலதுகுதியினை வலதுபுட்டத்திலும் இடதுகுதியினை இடது புட்டத்திலும் பொருந்தும்படி பீஜங்களின் இருபுறத்திலும்வைத்து இரண்டு முழங்காலையும் நெருக்கி இருகைகளாலும் முழந்தாளின்மேலிருந்து கட்டியுட்கார்தல் பவனமுக்தாசனமாம். இதனால் மலாசயத்திருக்கும் அபானவாயு நசிக்கும்.

௫௫. வாமபாதபவனமுக்தாசனம்.

இடதுகாற்குதியினைக் குறுக்காகத்திருப்பி லிங்கஸ்தானத்தில்வைத்து வலதுகாலை நிற்கவைத்து அக்குதியினை இடதுகாற்பெருவிரலை பொட்டும்படிவைத்துட்கார்த்து முழங்காலை வலது கக்கத்தின் கீழ்ச்சேர்த்து இரண்டுகைகளாலும் கட்டிக்கொண்டு உட்கார்த்திருத்தல் வாமபாதபவனமுக்தாசனமாம். இதனால் மலாசயம் சுத்தியாகும்.

௫௬. தக்ஷிணபாதபவனமுக்தாசனம்.

வாமபாதபவனமுக்தாசனத்திற்குச் சவ்வாபசவ்ய பேதமாய் வலதுக்கு இடமும் இடதுக்கு வலமுமாகக் கொள்ளவேண்டும்.

௫௭. தீமாசனம்.

இரண்டுகுதிகளையும் குதத்துவாரத்திற்கு இருபுறங்களிலும் வைத்து இரண்டு முழந்தாள்களையும் துனிப்பாகம் பூமியில் படும்

படி உட்கார்ந்து வலது உள்ளங்கையினை இடது விலாவிலும் இடது உள்ளங்கையினை வலது விலாவிலும் வைக்கவேண்டும். இது நித்திரை சோம்பல்களைக் கெடுக்கும்.

௫௮. சுவாசகமஞ்சனம்.

வலதுகால் துனிவிரலில் உட்கார்ந்து, சரீரபரமுழுவதிலும் அந்த துனிவிரலில்வைத்து, வலது முழந்தாளை வலதுகக் கத்தின் கீழ்ச்சேர்த்து, அம்முழந்தாளினை இரண்டு கைகளாலும் பொருந்தத்தழுவி, இடதுகாலினை குறுக்காய் மடித்து, இடது பாதத்தினை வலது புறங்காலின்பேரில் வைத்துட்காருதல் தக்ஷிணசுவாசகமஞ்சனமாம். இப்படியே வலமிடமாகச்செய்தால் வாமாசுவாசகமஞ்சனமாம். வாமாசனத்தினால் வாமசுவாசாசயமும், தக்ஷிணாசனத்தினால் தக்ஷிணசுவாசாசயமும் சலித்துக்கொண்டிருக்கும். சுவாசகதிகளை மாற்றுவதற்கு இவ்வாசன முபயோகமாம்.

௫௯. வாதாயஞ்சனம்.

வலதுகாலின்பேரில் நின்று இடதுகாற்குதியினை வலது (தொடையின்மேலுள்ள) சந்திலும், இடது முழந்தாளை வலது குகிப்புறத்திலும்வைத்து இரண்டு கைகளையும் மார்பிற்சேர்த்து புருவநிலக்ஷிபத்தினைத் தியானித்திருத்தல் வாதாயஞ்சனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல்நீங்கி சித்தம் ஏகாக்கிரத்தன்மையினைபடையும்.

௬௦. அர்த்தபாதாசனம்.

ஒற்றைக்காலில் செவ்வையாய் நின்று இரண்டாவது காற்குதியினை முதல் முழந்தாளில் சேர்த்து இரண்டுகைகளை இருதயத்திற் சேர்த்தல் அர்த்தபாதாசனமாம். இதனால் சுவாசகதி குறைந்து சரீரத்திற்குப் பலமுண்டாகும்.

௬௧. ஊர்த்துவபத்மாசனம்.

அர்த்தபத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து சிரணை பூமியில் வைத்த இரண்டு உள்ளங்கைகளின் பேரில்வைத்து சரீரமுழுவதையும் மேலுயர்த்தி அசையாதிருத்தல் ஊர்த்துவபத்மாசனமாம். இதனால் பிராணவாயு கீழ்நோக்கும் அபானவாயுமேல் நோக்குமா தலால் சுழுமுனைநாடியில் பிரவேசிக்கும்.

கூஉ. பூர்ணபாதாசனம்.

இரண்டு கால்களையும் பூமியின்பேரில்வைத்து கோணமல் சரியாய் நின்று இரண்டு கைகளையும் முழந்தாளில் பொருந்தும் படி நீட்டியிருத்தல் பூர்ணபாதாசனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும்.

கூங். தக்ஷிணாசனம்.

வலதுகையினைத் தலையின் கீழ்வைத்துக்கொண்டு வலதுபுறமாகத்திரும்பி கால்களை நீட்டிப்படுத்திருத்தல் தக்ஷிணாசனமாம். இதனால் சுவாசகதி குறையும்.

கூசு. அத்வாசனம்.

பூமியிற் குப்புறப்படுத்து இரண்டிகைகளையும் இரண்டிகால்களையும் நீட்டியிருத்தல் அத்வாசனமாம். இது கோஷ்டத்துத் தங்கியுள்ள வாயுவினைக் கெடுக்கும்.

கூரு. வாமதக்ஷிணபாதாசனம்.

வலதுகாலின்பேரில் நின்று இடதுகாலைக் கோணது முன்னே நீட்டி இரண்டு கைகளையும் இருதயத்துப் பொருத்தியிருத்தல் வாமதக்ஷிணபாதாசனமாம். இதனால் வலது சுவாசம் நடக்கும். இவ்வாறே இடதுகாலின்பேரில் நின்றால் இடது சுவாசம் நடக்கும்.

கூகூ. திவிபாதசிராசனம்.

உட்கார்ந்து இரண்டுபாதங்களையும் கழுத்தின்பேரில் வைத்து இருதயத்தில் கைகளைச் சேர்த்திருத்தல் திவிபாதசிராசனமாம். இதனைப் பாசினமுத்திரை யென்பர்.

வேறுவகை :- மேற்கூறியதுபோலத் தோளின்பேரில் பாதங்களைவைத்து இரண்டு கைகளையும் பூமியிலுன்றி அந்தப்பலத்தால் சரீரத்தினை மேலேயுயர்த்துதல் திவிபாதசிராசனமாம். இதனைச் சிலர் வஜ்ரோலிமுத்திரை யென்பர். வலது ஒன்றினை மாத்திரம் தோளில்வைத் துட்கார்ந்தால் தக்ஷிணபாதசிராசனமென்றும் இடதுபாதமொன்றினைமாத்திரம் தோளில் வைத்துட்கார்ந்தால் வாமபாதசிராசனமென்றும் சொல்லப்படும். இதனால் குண்டலிவிழிப்பு வந்து ஜயமுமுண்டாகும்.

௬௭. விருக்ஷாசனம்,

இரண்டு புறங்கைகளையும் பூமியிற்படும்படி கோர்த்துவைத்து அவ்வுள்ளங்கைகளின்மேல் சிரசை நிறுத்தி கால்களைமேலே ஆகாயத்தில் உயர்த்திவளைபாது ஸ்திரமாக நின்று புருவநடுவைப் பார்த்திருத்தல் விருக்ஷாசனமாம்.

॥ வாஜோரூபிஹுஜெஸௌயபாஸ்யோவாஹுநியாயது |

திஷ்டௌவ்யக்ஷவஜ்ஜிள வ்யக்ஷாஸநிஹுவிஹுஃ ||

இடது தொடையினடியில் வலது பாதத்தினைவைத்து விருக்ஷம்போல் பூமியில் நின்றல் விருக்ஷாசன மென்றறிவார்.

இதனால் பிராணவாயு சீக்கிரம் வசப்படுமாகவின் பிராணப் பிரியசி இதனைத்தினமும் ஆசிரயிக்கவேண்டும். இவ்வாறே தலையினைக் கீழேவைத்து மேலுயர்த்தியகால்களை முழந்தாள்களின் மீது மடித்து குதிகளை புட்டங்களிற் பொருத்திய ஸ்திரமாயிருக்கின் அது அர்த்தவிருக்ஷாசன மெனப்படும்.

௬௮. தாடாசனம்.

இரண்டுபாதங்களின்பேரில் நேராக நின்று இரண்டுகைகளையும் மேலுயர்த்திநின்றல் தாடாசனமாம். இதனால் சுவாசகதி குறையும்.

௬௯. ஊர்த்துவதநுராசனம்.

கும்பிடு போடுவதுபோல் இரண்டு கைகளையும் இரண்டு கால்களையும் பூமியிலுன்றி இடுப்பினையும் மற்றச்சரீரத்தினையும் மேலுயர்த்தி பின்புறமாய்க்குனிந்திருத்தல் ஊர்த்துவதநுராசனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும் அபானவாயு நகித்துப்போம்.

௭௦. வாமசித்தாசனம், தக்ஷிணசித்தாசனம்.

இடது பாதத்தினைச் சீவனியில் வைத்து வலதுபாதத்தினை நீட்டி எதிரில் வைத்து உட்காருதல் வாமசித்தாசனமாம். இப்படியே வலதுபாதத்தினை சீவனியிற் சேர்த்து இடது பாதத்தினை முன்னர் நீட்டி உட்காருதல் தக்ஷிணசித்தாசனமாம். இதனால் கால்வலி நீங்கும், சரீரத்திற்குப் பலமுண்டாம்.

எக. விவேகாசனம்.

வலது கையினை இடதுகக்கத்தின் கீழும் இடதுகையினை வலதுகக்கத்தின் கீழும் வைத்துப் பக்தியோடிருப்பதுபோல நிற்பது உத்திதவிவேகாசனமென்றும், இவ்வாறே கைகளைக்கட்டிச் சுவஸ்தி 'காசனத்திலுட்கார்ந்திருப்பது ஸ்திதிவிவேகாசனமென்றும் சொல்லப்படும். இதனால் சித்தசாந்தியுண்டாகும்.

எஉ. தர்க்காசனம்.

ஸ்வஸ்திகாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டு முழங்கைகளையும் இரண்டு தொடைகளிலும் வைத்து இரண்டு உள்ளங்கைகளின் பேரில் சிரசைவைத்து விசாரணை செய்வதுபோலிருத்தல் பூர்வ தர்க்காசனமாம். சுவஸ்திகாசனத்திருந்து இடது முழங்கையினை இடது தொடையில் வைத்து இடதுஉள்ளங்கையின்பேரில் சிரசைவைத்து வலதுகையினை வலதுதொடையில் வைத்து உட்காருதல் வாமதர்க்காசனமாம். இவ்வாறே வலதுகையில் தலையை வைத்து இடதுகையினை இடதுதொடையில் வைத்துட்காருதல் தக்ஷிணதர்க்காசனமாம். இதனால் சித்தஏகாக்கிரமும் விசிராந்தியுமுண்டாம்.

எங. நிசுவாசாசனம்.

இரண்டுகால்களையும் முன்னுக்குச்சரியாய் நீட்டி கால்விரல்கள் மேல்நிற்கும்படியாய்க் குதிகளைப் பூமியின்பேரில்வைத்து இரண்டுபெருவிரல்களையும் இரண்டு குதிகளையும் நெருங்கச்சேர்த்திருத்தல் நிசுவாசாசனமாம். இதனால் சுவாசகதின்னுபோகும் சரீரத்திற்குப்பலமுண்டாகும்.

எச. அர்த்தகூர்மாசனம்.

புறங்கால் நிலத்திற் படும்படியாகவும், குதிகள் புட்டங்களிற் பொருந்தும் படியாகவும், முழந்தாள்களும் மார்பும் கீழேயிருந்து பூமியிற் பொருந்தும்படியாகவும், கால்களை மடித்துக் குப்புறப் படுத்து முழங்கைகள் முழந்தாள்களிற் படும்படியாகவும் உள்ளங்கைகளால் வாயினை மூடிப்படுத்திருத்தல் அர்த்தகூர்மாசனமாம். இந்திரிய ஜயமுண்டாகும்; சுவாசகதிகுறையும்.



எரு. கருடாசனம்.

வலது காலின்பேரில் நின்று இடதுகாலை வலதுகாலின்மேலிருந்து சுற்றி இடதுகால் விரல்களை வலது புறங்கால்மீது ஊன்றி இரண்டுகைகளையும் சுற்றிக்கோர்த்து அவ்விரண்டு கைவிரல்களாலும் முக்கினை முடிக்கொண்டு நின்றல் கருடாசனமாம். இதனால் பிராணவாயு சுழுமுனைநாடியிற் பிரவேசிக்கும் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும். சித்த ஏகாக்கிரமுண்டாகும்.

வேறுவகை :—இரண்டு கால்விரல்களையும் முழந்தாள்களையும் பூமியின்பேரில்வைத்து, இரண்டு குதிகளின்பேரிலும் புட்டங்களைவைத்து, உள்ளங்கைகள் வெளியிலிருக்கும்படி இரண்டு முழங்கைகளையும் முழந்தாள்களின்பேரில் வைத்து கைகளைநீட்டியுட்கார்த்திருத்தலும் கருடாசனமாம்.

எசு. தீரிகோணாசனம்.

குந்தியுட்கார்த்து வலதுகையினை வலது முழந்தாளின் பேரிலும் வலது உள்ளங்கையினை வலது கணைக்காலின்கீழும் பொருந்தும்படி வலதுகையினை மடக்கிவைத்து இடது முழங்கையினை இடதுமுழந்தாளில் பொருந்தும்படி இடதுகையினை நீட்டி உட்காருதல் தகஷிணதீரிகோணாசன மென்றும், இப்படியே இடது உள்ளங்கையின்பேரில் இடதுகணைக் காலைவைத்து வலதுகையினை நீட்டியுட்காருதல் வாமதீரிகோணாசன மென்றும் சொல்லப்படும். இதனால் அபாணவாயு ஊர்த்துவகதியாகும்.

எஃ. பிரார்த்தனாசனம்.

தீராசனத்துட்கார்த்து இரண்டு கைகளையும் இருதயத்துச் சேர்த்தல் பிரார்த்தனாசனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும் குண்டவிப்பிரபோதமுண்டாம்.

எடி. பாத்தீரிகோணாசனம்.

வலதுகாற் குதியினைச் சீவனியிற் சேர்த்துட்கார்த்து இடது முழந்தாளினை பூமியின்பேரில் வைத்து இடது இடைப்புறத்தினுக்குச்சமமாக உயர்த்தி ஒரு முழதூரத்தில் நிறுத்திச் சித்தாசனத்தின்போல கைகளை நாபியினிடத்து வைத்தல் வாமபாததீரிகோணாசன மெனப்படும். இப்படியே வலமிடமாய் மாற்றினால்

தக்ஷிண பாதத்திரிகோணசன மெனப்படும். வாமாசனத்தில் வாமநாடியும் தக்ஷிணசனத்தில் தக்ஷிணநாடியும் பந்தமாய்ச் சலிக்கும்.

இப்படியே இரண்டு முழந்தாளின் பேரிலும் நின்று இடது பாதத்தினை இடது இடைப்புறத்திற்குச் சமமாகவும், வலதுபாதத்தினை வலது இடைப்புறத்திற்குச் சமமாகவும் உயர்த்தி இடுப்பின்பக்கமாகிய விலாவிற்கு ஒவ்வொருமுழம் தூரமாகவைத்தல் பூர்ணபாதத்திரிகோணசனமாம்.

எக. புஜாசனம்.

இடதுகாற்குதி சீவனியின் கீழிருக்கும்படி வைத்து வலது காற் குதியினை இடதுகாற் குதிப்புறத்தினை யொட்டியிருக்கும் படி நிறுத்திவைத்து வலது முழங்கையினை வலது முழங்காவின் பேரிலும் வலது உள்ளங்கையினை வலதுபுட்டத்தினை ஒட்டியும் வைத்து இடது முழங்கையினை இடதுபக்கத்தில் பூமியின்பேரில் வைத்து இடதுஉள்ளங்கையின் பேரில் மோவாய்க்கட்டையினை வைத்து இடதுபுறம் சாய்ந்து உட்கார்தல் வாமபுஜாசனமாம். இப்படியே வலமிடமாக மாற்றியுட்கார்தல் தக்ஷிணபுஜாசனமாம். வாமாசனத்தினால் தக்ஷிணநாடியும் தக்ஷிணசனத்தில் வாமநாடியும் சலித்துக்கொண்டிருக்கும்.

அ0. ஹஸ்தாபயங்கராசனம்.

சுவஸ்திகாசனத்திலுட்கார்ந்து வலதுகையை வலதுமுழந்தாளிடத்துச் சின்முத்திரைமுடித்து இடதுகையினை மேற்பாகத்து யர்த்தி விரல்களை நீட்டியிருத்தல் வாமஹஸ்தாபயங்கராசனமாம். இப்படியே வலதுகையினை யுயர்த்தியிருத்தல் தக்ஷிணஹஸ்தாபயங்கராசனமாம். இதனால் சுவாசங்கள் விபரீதகதியாய் நடக்கும்.

அக. அங்குஷ்டாசனம்.

தீராசனத்தினைப்போல வுட்கார்ந்து முழந்தாள்களைத்தரையிற் பொருத்தாது மேலுயர்த்திக் கைகளைமார்பிற் பொருத்தி பெருவிரல்களில் சரீரபாரத்தை வைத்துட்காருதல் அங்குஷ்டாசனமாம். இதனால் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும். ஒருகாற்

பெருவிரலிற் சரீரபாரத்தை வைத்து மற்றக்காலினை அக்காற் றெடைமீது வைத்தல் வாமாங்குஷ்ட தக்ஷிணங்குஷ்ட ஆசனங் களாம்.

அஉ. உத்கடாசனம்.

இருகால் விரல்களையும் பூமியில்வைத்துக் குதிகளை யுயர்த்தி நாற்காலியில் யுட்காருவதுபோல புட்டங்களும் முழந்தாள்களும் சரியாயிருக்கும்படி வளைத்திருத்தல் உத்கடாசனமாம். இது இந்நூலில் பஸ்திகர்மங்கூறிய விடத்தும் சொல்லப்பட்டுளது. இதனால் சுவாசம் ஸ்தம்பிக்கும் பிராணவாயு சுழுமுனையில் பிரவே சிக்கும்.

அஉ. அரீத்தபாதாசனம்.

வலதுகாலை மடக்கி வலதுகுதியினை வலது புட்டத்திற் பொருந்தும்படி வைத்து வலது முழந்தாளின்பேரில் இடது முழந்தாள் சந்திக்கும்படி வைத்து இரண்டுகைகளையும் முதுகின் பக்கமாக பூமியின்பேரில் ஊன்றியுட்காருதல் வாமாரீத்தபாதா சனமாம். இப்படியே வலமிடமாபுட்கார்ந்தால் தக்ஷிணாரீத்தபா தாசனமாம். இதனால் சுவாசகதிமந்தமாகும்.

அச. ஹஸ்தபுஜாசனம்.

இடதுகாலை இடதுபுஜத்திலிருந்து முன்னுக்குப்பாதம் வரும்படியாகவும், வலதுகாலை வலதுபுஜத்திலிருந்து முன்னுக்கு வலதுபாதம் வரும்படியாகவும் செய்து இரண்டுகைகளாலும் கழுத்தினைப்பிடித்துக் கொண்டிட்காருதல் ஹஸ்தபுஜாசனமாம். குண்டலிவிழிக்கும். ஒவ்வொருகாலினை மாத்திரம் பிடித்துக் கொண்டிருத்தல் அந்தந்த ஹஸ்தபுஜாசனமெனப்படும்.

அரு. வாமவக்கிராசனம்.

வலதுகாலைமடக்கி வலதுகுதியை இடதுதொடையின் கீழ் வைத்து இடதுகாலினைக்கூட கோணலாய்மடக்கி இடதுகுதியினை இடது புட்டத்தினை யொட்டவைத்து இரண்டு பாதங்கட்கும் ஒருசாண் தூரத்திலிருக்கும் வண்ணம் பூமியின்பேரில் இருந்து சுவஸ்திகாசனத்திற்போலக் கையினைவைத்திருத்தல் வாமவக்கிராசனமாம். இதனால் சோம்பல் கெடும்.

அக. ஜாந்வாசனம்.

இடதுகாற்குதியினைக் குதத்துவாரத்தின் வலதுபக்கத்தில் வைத்து வலது முழந்தாளே இடதுமுழந்தாளின்பேரில்வைத்து வலதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தின் இடதுபக்கத்தில்வைத்து இரண்டு கைகளையும் மார்பிற்சேர்த் துட்காருதல் வாமஜாந்வாசன மெனப்படும். இவ்வாறே மாறியுட்கார்தல் தக்ஷிணஜாந்வாசனமாம். இதனால் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும். ஜாடராக்கினி விருத்தியடையும்.

அள. சாகாசனம்.

இடதுபாதத்தினை வலதுமுழந்தாட் சந்தினில்வைத்து வலதுபாதத்தினை இடதுகணைக்காலின்பேரில்வைத்து கைகளை நாபியினிடத்துச் சேர்த்திருத்தல் வாமசாகாசனமாம். இதனையே விபரீதமாகச்செய்தால் தக்ஷிணசாகாசனமாம். இது ஆரோக்கியத்தினை யுண்டெண்ணுவதாம்.

அஅ. திரிஸ்தம்பாசனம்.

பிரார்த்தனாசனத்தி லுட்கார்த்து இரண்டுகாற் பெருவிரல்களையும் தரையில் வைத்தற்குப்பிரதியாக மேலெடுத்துக் குதிகளைப் புட்டங்களை ஒட்டவைத்தல் திரிஸ்தம்பாசனமாம். இதனால் ஜாடராக்கினி விருத்தியடையும்.

அக. பாதஅபானகமஞ்சனம்.

சாகாசனத்தினைப்போ லுட்கார்த்து வலதுகுதியினை நாபிப் பிரதேசத்தில் வைத்தல் தக்ஷிண அபானகமஞ்சனமாம். இடது குதியினைவைத்தல் வாமபாத அபானகமஞ்சனமாம். அபானவாயு வெளிச்செல்வதாகும்.

கூ0. ஹஸ்தசதுஷ்கோணசனம்.

வலதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தில் வைத்து வலதுகாலே முன்வளைத்து இடதுகுதியினை இடதுமுழங்கைச்சந்தில் வரும்படி வளைத்துயர்த்தி இரண்டுகைகளையும் கழுத்தின்பேரில் கோர்த்துட்காருதல் வாமஹஸ்தசதுஷ்கோணசனமாம். இப்படியே மாற்றிச்செய்யின் தக்ஷிணஹஸ்தசதுஷ்கோணசனமாகும்.

இதன் வாமாசனத்தால் வலதுநாடியும் தக்ஷிணாசனத்தால் இடது நாடியும் சலிக்கும்.

கூக. வேறு கூர்மாசனம்.

வலதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தின் இடது பாகத்திலும் இடதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தின் வலதுபாகத்திலும் வைத்துக் குதத்துவாரத்தினை முடியுட்கார்ந்து இரண்டுகைகளையும் இடுப்பினிருபுறங்களிலும் வைத்து ஸ்திரமாயிருத்தலும் கூர்மாசனமாமென்று சிலர் கூறுவர். இதனால் அபானத்தோடு வீரியம் ஊர்த்துவகதியாகும். இந்திரியங்கள் பகிர்முகமாகா. சரீரத்தில் பலம் விருத்தியாகும். இதனையே கோமுகாசன மென்று சிலர் சொல்லுவர்.

கூஉ. கரீப்பாசனம்.

உத்தான கூர்மாசனத்தினையே கரீப்பாசன மென்பர். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும். இந்திரியாதி சாந்தியுண்டாகும்.

கூங. ஏகபாதவிருக்ஷாசனம்.

விருக்ஷாசனத்திருந்து ஒருபாதத்தினை மாத்திரம் விரித்து மற்றப்பாதத்தினை (தொடையின்பேரிலுள்ள) சந்திற்சேர்த்திருத்தல் ஏகபாதவிருக்ஷாசனமாம். இதில் அபானன் ஊர்த்துவகதியுடையதாகும்.

கூச. முக்தவிருக்ஷ ஹஸ்தவிருக்ஷாசனம்.

வலது உள்ளங்கையினை வலப்புறத்தும் இடது உள்ளங்கையினை இடதுப்புறத்தும் ஒரு முழதூரத்துத்தரையில் ஊன்றி இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்கும் இடையில் சிரசினைவைத்துத் தலை கீழாகவும் கால்கள் மேலாகவும் பிராணன் அதோ (கீழ்) கதியாகவும் நேராயக்கோணலின்றி யிருத்தல் முக்தஹஸ்தவிருக்ஷாசனமாம். இதில் அபானன் ஊர்த்துவகதியாகும்.

கூரு தீவிபாதபாரசுவாசனம்.

இரண்டு முழந்தாள்களின் பேரிலும் நின்று இரண்டுபாதங்களையும் கட்பிரதேசங்களு கிருபக்கங்களிலும் நெருங்கவைத்து மார்பில் கைகளைச்சேர்த்து புருவநடுவில் லக்ஷியம்வைத்து நிற்கல் தீவிபாதபாரசுவாசனமாம். இதனால் அபானவாயும் சுக்கிலமும் ஊர்த்துவகதியாகும்.

௬௬. கந்தபீடாசனம்.

திவிபாதபாரிசுவபாதாசனம்போல முழந்தாள்களின்பேரில் நின்று இரண்டுபாதங்களையும் விங்கஸ்தானத்திற்கு மேல் நாபி சமீபத்தில் கந்தஸ்தானத்தினை யொட்டியிருக்கவைத்தல் கந்த பீடாசனமாம். இவ்வாறு இரண்டுபாதங்களாலும் எழுபத்தீரா யிரம் நாடிகட்கும் ஸ்தானமாகும் கந்தப்பிரதேசத்தினை அழுத்து தலால் எல்லாநாடிகளிலும் மலசத்தியுண்டாம். அபானவாயு சீர்ப்படும். இதனால் மிகவுஷ்ண முண்டாகிக் குண்டவிவிழித்துச் சுழுமுனை மார்க்கத்தில் பிராணவாயு சஞ்சரிக்கும்.

௬௭. பிரௌடபாதாசனம்.

இடது பாதத்தினை வலதுதொடையின் கீழ்வைத்து வலது பாதத்தினை இடதுதொடையின் பேரில்வைத்து உட்கார்ந்து சின் முத்திரைபிடித்து வலதுகையினை வலதுமுழந்தாளிலும் இடது கையினை இடதுமுழந்தாளிலும் வைத்திருத்தல் பிரௌடபாதா சனமாம். இது விசிராந்தியினை யுண்டிபண்ணுவதாம்.

௬௮. உபநானாசனம்.

வலதுபக்கமாப்ப் படுத்து வலதுகாலினையும் வலதுகையினை யும் நீட்டி இடதுகாலைக்கழுத்தின்பேரில் வைத்துப் படுத்திருத் தல் உபநானாசனமாம். இதனால் சுவாசகதிவிபரீதமாகும்.

௬௯. ஊர்த்துவசம்யுக்தபாதாசனம்.

விருக்ஷாசனத்தில் தலைகீழும் கால்மேலுமாக நின்று மேலு ள்ளகாலைக் குதத்தின்கண் வைத்து அங்கு இரண்டுபாதங்களை யும் பொருத்தியிருத்தல் ஊர்த்துவசம்யுக்தபாதாசனமாம். இத னால் பிராணவாயு அதோகதியும் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியுமா ய்க் குண்டவிவிழிப்புண்டாகும்.

௭௦. அர்த்தசவாசனம்.

சவாசனத்திற்படுத்து இரண்டு கால்களையும் பின்புறம் மடி த்து இரண்டு பாதங்களையும் இரண்டு புட்டங்களின் கீழ்வைத்து இரண்டுகைகளையும் மார்பில்வைத்திருத்தல் அர்த்தசவாசனமாம். இதனால் மலாசயத்து மலம் சிக்கிரமாய் வெளிப்பட்டுப்போகும். மலபந்தவிபாதி நாசமாகும்.



கையினால் இடதுகாற் பெருவிரலையும் பிடித்துக்கொண்டிருத்தல் கோகிலாசனமாம். இதனால் வயிறு சுருங்கிஜடராக்கினி விருத்தியாகும்.

க௦௭. லோலாசனம்.

பதுமாசனத்திலுட்கார்ந்து வலது உள்ளங்கையினை வலது புறத்தும் இடது கைவிரல்களை இடது பக்கத்தும் நிலத்தின்பேரில்வைத்து இவ்விரண்டு கைகளின்பேரிலும் பாரத்தை நிறுத்திச் சரீரத்தினை பூமியிற்படாது மேலுயர்த்துதல் லோலாசனமாம். இதனால் வாயு சலனமொழிந்து ஸ்திரமாகும்.

க௦௮. உத்தமாங்காசனம்.

லோலாசனத்தினைப்போ லுட்கார்ந்து கைகளை விலாப்புறங்களில் வைக்காது எதிரில்வைத்து அவற்றின்பேரில் சரீரபாரத்தினைவைத்து மேலெழுதல் உத்தமாங்காசனமாம். இதனால் சரீரத்தில் குளிர்ச்சியுண்டாம். குண்டலிவிழிப்புண்டாம்.

க௦௯. உஷ்டிராசனம்.

சுயஸ்ஸொதெவடியாஹுஷு

வ்யுஷ்டநியாயாவியுதக்ஷராஹுஸ்ய |

சூகாஹ்யெவெவஹுஷாஸ்யுஷுஷு

ஃஷுஷுஷுஷுஷுஷுஷுஷுஷுஷு ||

குப்புறப்படுத்து முழந்தாள்களைப் பின்புறமாக மடித்துப் புட்டங்களை யொட்டியிருக்கும் பாதங்களில் இடது பாதத்தினை இடதுகையினாலும் வலது பாதத்தினை வலதுகையினாலும் பிடித்துக்கொண்டு முகத்தினை மேலுயர்த்திப் படுத்திருத்தல் உஷ்டிராசனமாம். இதனால் கமனசக்தி விருத்தியாகும். பசிதாகங்களைச் சகிக்கும் சக்தியுண்டாகும்.

க௧௦. ஹம்ஸாசனம்.

மயூராசனம்போட்டுப் பின் இரண்டுபாதங்களின் பெருவிரல்களையும் நிலத்திற் பொருத்தியிருத்தல் ஹம்ஸாசனமாம்.

க௧௧. பீராணாசனம்.

வலதுகுதியின்பேரில் இடதுதொடையினைவைத்து வலது கையை வலது காலிலுன்றி இடதுகையை இடதுபக்கத்தில் பூமி



யின்பேரில்வைத்து இடது முழந்தாள் இடது புஜத்தின்பேரி லிருக்கும்படியாகவும் இடதுபாதம் லிங்கஸ்தானத்தில் பூமியி லமுந்தும்படியாகவும்வைத்து வலதுபுறத்துச் சாய்ந்துட்காருதல் பிராணசனமாம். இதனால் பிராணவாயு அஃதோகதிக்கு இழுக்கப் படும்.

ககஉ. கார்முகாசனம்.

பத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து வலதுகையினால் இடதுகாற்பெரு விரலையும் இடதுகையினால் வலதுகாற் பெருவிரலையும் பிடித்துக் கொள்ளுதல் கார்முகாசனமாம். இது சரீரத்தில் உஷ்ணத்தினைக் குறைக்கும். அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாயிழுக்கப்படும்.

ககங. ஆநந்தமந்திராசனம்.

வலதுகுதியினை வலது புட்டத்தின் கீழும் இடதுகுதியினை இடது புட்டத்தின்கீழும் வைத்து, வலதுகுதியினை வலதுகையின லும், இடதுகுதியினை இடதுகையினாலும் பிடித்துக்கொண்டு இரண்டுகால்களின் விரல்களைமாதிரம் பூமியின்பேரில் வைத்துச் சரீரபாரத்தை அதன் பேரில் நிறுத்தி நிமிர்ந்துட்காருதல் ஆநந்த மந்திராசனமாம். இதனால் மலாசய சுத்தியுண்டாகும்.

ககச. கம்புநாசனம்.

கோமுகத்திற்குச் சமானமாக வுட்கார்ந்து இரண்டு உள்ளங் கைகளையும் பூமியிலுன்றி அவற்றின்பேரில் சரீரபாகத்தினை வைத்து உட்காருதல் கம்புநாசனமாம். இதில் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும்.

ககரு. கிரந்திபேதனாசனம்.

பத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டு முழந்தாள்களையும் நெருக்கி இரண்டுகைகளால் கோர்த்து வலது உள்ளங்கையினை இடது முழந்தாளிலும் இடதுஉள்ளங்கையினை வலதுமுழந்தாளி லும் வைத்து ஸ்திரமாயுட்காருதல் கிரந்திபேதனாசனமாம். இத னால் கைகால்களிலிருக்கும் நாடிகளின் கிரந்திகள் பேதிக்கப்படும்

ககக. சர்வசங்காசனம்.

விபரீதகரணிபாசனம்போல. இதனால் பிராணபானங்களின் கதி விபரீதமாய் நடக்கும் அதனால் சரீரத்தில் எவ்விதரோகமு முண்டாகாது அரோக்கிய முண்டாகும்.

குகள். சிமாசனம்.

சுவஸ்திகாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டுகைகளின் பெரு விரல் சுட்டுவிரல் நடுவிரல்களால் இடுப்பின் இருபுறங்களையும் பற்றி இரண்டுகைச்சுட்டு விரல்களால் நாபிப்பிரதேசத்தினைக் கெட்டியாய் அழுத்திக்கொண்டிருந்தல் சமாசனமாம். சமான வாயு பலவிருத்தியாகும்.

ககஅ. புஜங்காசனம்.

கூறா ஷா நிவபுதுதையொஹிள ஹிவிநுநெஸ |  
 காரா ஹ்யாந்யராந்யபுக்ஷா ஹ்யுடஸ்ஷுடம் ஹணீவஹி ||  
 டெஹாநிவபுதெநித்யம் ஸவபுரோமவிநாஸநம் |  
 ஜாமதிபுனாஜதீதெவீ ஸாபநா ஷாஜமாஸநம் ||

குப்புறப்படுத்து இரண்டுகைகளையும் நாபியின் இருபுறங்களிலும் வைத்து நாபியிலிருந்து சிரசுபரியந்தமான மேற்பாகம் பூமியையொட்டாது பாம்பின் படம்போலுயர்த்தி நாபியிலிருந்து அங்குஷ்டபரியந்தமான கீழ்ப்பாகம் பூமியின்பேரில் பொருந்த வைத்தல் புஜங்காசனமாம். இதனால் குண்டலிவிழிக்கும் ஜட ராக்கினி விருத்தியாகும். சகலவிதரோகங்களும் நசிக்கும். முன் சொல்லப்பட்ட பணீர்திராசனமும் இதனைப் போன்றதாம்.

ககக பவஞ்சனம்.

இரண்டு முழந்தாள்களின்பேரிலும் நின்று சமாஞ்சனத்திற்  
போஸ் நாபியினை இரண்டு விரல்களாலும் அழுத்துதல் பவஞ்சன  
மாம் இதனால் ஜடராக்கினிவிருத்தியாகும்.

கஉ௦. மச்சாசனம்.

சேதுபட்டினம் நங்கூரம்  
உதா நாயகம் வராகம் |  
சேதுபட்டினம் நங்கூரம்  
சேதுபட்டினம் நங்கூரம் ||

மேன்முகமாய்ப் படுத்து பதுமாசனம் போட்டு இரண்டு முழங்கைகளையும் சிரசின் மிதிநுந்து கோத்துக்கொண்டு அசை

யாது படுத்திருத்தல் மச்சாசனமாம். இது மலசத்தியாக்கி  
ஆரோக்கியத்தினை யுண்டுபண்ணும்.

க௨௧. மகராசனம்.

கயஸுஸெதஹுஃரஃவவக்ஷ  
ஹிஸவபாஃஹிவஸாரஸுரோணா |

ஸீஷெஃயயுக்ஷாஃரஃணயுஃ

ஷெஹாழிகாரஃகாராஸநஃதக் ||

வயிறும் மார்பும் பூமிற்படும்படி படுத்து இரண்டிகால்  
களையும் விரித்து, சிரசில் கைத்தண்டிரண்டினையும் வைத்து வலது  
கையினால் இடதுபுஜதண்டத்தினையும் இடதுகையினால் வலதுபுஜ  
தண்டத்தினையும் பற்றியிருத்தல் மகராசனமாம். இது தேகத்  
தில் அக்கினியைச்செய்வதாம்.

க௨௨ வீருஷாசனம்

வாஃமஹெவாயஃமஹவஃஷெதாஸு |

விவரீதஃஸுஸெஹிஃவஸநாஸிஃமஹவக் ||

இடதுகாற் பாட்டில் குதமுலத்தினை வைத்து வலதுபாதத்  
தினை தொடையின் மேலதாய் இடப்புறத்தில் வைத்து பூமியைப்  
பொருந்த விருத்தல் வீருஷாசனமாம்.

க௨௩. சங்கடாசனம்.

வாஃவாஃஹிதெஃமஹவஃஸுஸுயாணீதெவ

வாஃஷெநயாஃஷெந வெஷெயெவாஃவாஃக்ஷ |

ஜாநுபுஹவாணியுஃமஹிதததுஸஃகடாஸநஸு ||

இடதுபாதத்தினைப் பூமியின்பேரில் நேராகவைத்து வலது  
பாததண்டத்தினால் இடதுபாதத்தினைச் சுற்றவேண்டும். அதன்  
பின் முழந்தாளிரண்டின் பேரிலும் உள்ளங்கையிரண்டினையும்  
வைத்திருத்தல் சங்கடாசனமாம்.

க௨௪. ஸர்வாங்காசனம்.

மல்லாக்கப்படுத்து இரண்டு கைகளையும் பூமியில் நீட்டி  
வைத்து கால்களிரண்டையும் சேர்த்து மேலே நேராக உயர்த்திப்  
பின் சரீரம் பிடரியிலும் சிரசிலுமேகிற்கும்படியிருத்தல் ஸர்வாங்  
காசனமாம்.

ஆசனங்களின் பெயர்கள்.

- க. சுவஸ்திகாசனம். உக. குப்திகாசனம்.  
 உ. கோமுகாசனம். உஉ. பாரிசுவோபாதாசனம்.  
 ஈ. வீராசனம். உஈ. (க) யோகாசனம்.  
 ச. கூர்மாசனம். (உ) வேறுவிதமாக யோ  
 ரு. குக்குடாசனம். காசனம்.  
 சு. உத்தான கூர்மாசனம். உச. கபாலாசனம் [ககாசனம்]  
 எ. தனுராசனம். (விபரீதகரணி, அதோ  
 அ. மச்சேந்திராசனம். முகாசனம்).  
 கூ. பச்சிமதானாசனம் (உக்கிரா உரு. டிட்டிபாசனம்.  
 சனம்). உகூ. பூர்வதானாசனம்.  
 கௌ. மயூராசனம். உஎ. அர்ப்பகாசனம்.  
 கக. சவாசனம் (மிருதாசனம்). உஅ. காமதகனாசனம்.  
 கஉ. மச்சேந்திரசித்தாசனம் உகூ. கேசரியாசனம்.  
 (வேறுசித்தாசனம்). ஈௌ. சோபாசிரயாசனம். (ஸ்தி  
 கஈ. (க) மதாந்திர சித்தாச ணம்).  
 ணம். ஈக. பரியங்காசனம் (மதங்க  
 (உ) வஜ்ஜிராசனம். பாரமேசுவராசனம்).  
 (ஈ) முக்தாசனம் ஈஉ. பத்தாசனம்.  
 வேறு விதமுக்தாசனம். ஈஈ. லௌல்யாசனம்.  
 (ச) குப்தாசனம். ஈச. பத்தயோனியாசனம்.  
 கச. பதுமாசனம் (சுபாசனம்). ஈரு. பேகனாசனம்.  
 கரு. மச்சேந்திரபதுமாசனம். ஈகூ. மகாபேகனாசனம் (கேச  
 கசூ. வேறுவிதமான பதுமாச ணம்).  
 ணம். ஈஎ. பிராணாசனம்.  
 (க) முக்தபதுமாசனம். ஈஅ. அபாணாசனம்.  
 (உ) பத்தபதுமாசனம். ஈகூ. சமாணாசனம்.  
 கஎ. சிம்மாசனம். சௌ. பைரவாசனம்.  
 கஅ. பத்திராசனம் (கோரகூதா சக. மண்டோகாசனம்.  
 சனம்). சஉ. மர்க்கடாசனம்.  
 ககூ. வல்லரியாசனம். சஈ. ஏகபாதவாசனம்.  
 உௌ. விருச்சிகாசனம். சச. பணிந்திராசனம்.

சரு. யோகநித்திராசனம்.  
 சகூ. சுகாசனம்.  
 சௌ. தண்டாசனம் (ஜேஷ்டிகாசனம்).  
 சஅ. சக்கிராசனம்.  
 சகூ. வேறுவிதமாக சக்கிராசனம் (வர்த்துலாசனம்).  
 ரு0. அர்த்தாசனம் (வீராசனமே)  
 ருக. பர்வதாசனம்.  
 ரு2. யோனிமுத்திராசனம்.  
 ரு௩. திருடாசனம்.  
 ருச. பவனமுத்தாசனம்.  
 ருரு. வாமபாதபவனமுத்தாசனம்.  
 ருகூ. தக்ஷிணபாத ஷ்டி.  
 ரு௭. தீராசனம்.  
 ருஅ. சுவாசகமனாசனம்.  
 (க) வாமபாகசுவாசகமனாசனம்.  
 (உ) தக்ஷிணபாகசுவாசகமனாசனம்.  
 ருகூ. வாதாயனாசனம்.  
 கூ0. அர்த்தபாதாசனம்.  
 கூக. ஊர்த்துவபத்மாசனம்.  
 கூஉ. பூர்ணபாதாசனம்.  
 கூ௩. தக்ஷிணாசனம்.  
 கூச. அத்வாசனம்.  
 கூரு. வாமதக்ஷிணபாதாசனம்.  
 கூகூ. திவிபாதசிராசனம் (பாசினமுத்திரை).  
 (க) வேறுவகை (வஜ்ஜோலிமுத்திரை).

(உ) வாமபாதசிராசனம்.  
 (௩) தக்ஷிணபாதசிராசனம்.  
 கூ௭. விருக்ஷாசனம்.  
 (க) அர்த்தவிருக்ஷாசனம்.  
 கூஅ. தாடாசனம்.  
 கூகூ. ஊர்த்துவதனுராசனம்.  
 எ0. வாமசித்தாசனம்.  
 (க) தக்ஷிணசித்தாசனம்.  
 எக. விவேகாசனம்.  
 (க) உத்திதவிவேகாசனம்.  
 (உ) ஸ்திதிவிவேகாசனம்.  
 எஉ. தர்க்காசனம்.  
 (க) பூர்வதர்க்காசனம்.  
 (உ) வாமதர்க்காசனம்.  
 (௩) தக்ஷிணதர்க்காசனம்.  
 எ௩. நிசுவாசாசனம்.  
 எச. அர்த்தகூர்மாசனம்.  
 எரு. கருடாசனம்.  
 (க) வேறுவித கருடாசனம்.  
 எகூ. திரிகோணாசனம்.  
 எ௭. பிரார்த்தனாசனம்.  
 எஅ. பாதத்திரிகோணாசனம்.  
 (க) வாமபாததிரிகோணாசனம்.  
 (உ) தக்ஷிணபாததிரிகோணாசனம்.  
 (௩) பூர்ணபாததிரிகோணாசனம்.  
 எகூ. புஜாசனம்.  
 (க) வாமபுஜாசனம்.  
 (உ) தக்ஷிணபுஜாசனம்.

அ0. ஹஸ்தாபயங்கராசனம்.

(க) வாமஹஸ்தாபயங்கராசனம்.

(உ) தக்ஷிணஹஸ்தாபயங்கராசனம்.

அ1. அங்குஷ்டாசனம்.

(க) வாமாங்குஷ்டாசனம்.

(உ) தக்ஷிணாங்குஷ்டாசனம்.

அ2. உத்தகடாசனம்.

அ3. அர்த்தபாதாசனம். (க0)

(க) வாமார்த்தபாதாசனம்.

(உ) தக்ஷிணார்த்தபாதாசனம்.

அ4. ஹஸ்தபுஜாசனம்.

(க)வாமஹஸ்தபுஜாசனம்.

(உ) தக்ஷிணஹஸ்தபுஜாசனம்.

அ5. வாமவக்கிராசனம்.

அ6. ஜாந்வாசனம்.

(க) வாமஜாந்வாசனம்.

(உ) தக்ஷிணஜாந்வாசனம்.

அ7. சாகாசனம்.

(க) வாமசாகாசனம்.

(உ) தக்ஷிணசாகாசனம்.

அ8. திரிஸ்தம்பாசனம்.

அ9. பாதஅபானகமஞ்சனம்.

(க) வாமபாத அபானகமஞ்சனம்.

(உ) தக்ஷிணபாதஅபானகமஞ்சனம்.

க0. ஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம்.

(க) வாமஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம்.

(உ) தக்ஷிணஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம். வேறு.

க1. கூர்மாசனம்.

க2. கர்ப்பாசனம்.

க3. ஏகபாதவிருக்ஷாசனம்.

க4. முத்தஹஸ்தவிருக்ஷாசனம்.

க5. திவிபாதபாரிசவாசனம்.

க6. கந்தபீடாசனம்.

க7. பிரௌடபாதாசனம்.

க8. உபாதாசனம்.

க9. ஊர்த்துவசமயுக்தபாதாசனம்.

க10. அர்த்தசவாசனம்.

க11. வேறுஅபாசனம்.

க12. யோனியாசனம்.

க13. வேறுபர்வதாசனம்.

க14. பர்வதாசனம்.

க15. சலபாசனம்.

க16. கோகிலாசனம்.

க17. லோலாசனம்.

க18. உத்தமாங்காசனம்.

க19. உஷ்டிராசனம்.

க20. ஹம்ஸாசனம்.

க21. வேறுபிராணாசனம்.

க22. கார்முகாசனம்.

க23. ஆநந்தமந்திராசனம்.

க24. கம்புநாசனம்.



பிரஹ்மசாரியும், மிதாகாரியும், (வரையறையான ஆகார முடையவனும்), தியாகியு (தானலேனும் அல்லது விஷயப்பிரித் தியாகமுள்ளவனு)மாகிய யோகபராயணன் (யோகாப்பியாச பரன்), ஒருவருஷத்திற்குமேல் ஹட்சித்தியை யடைகிறான். இதில் (முற்கூறியதில்) விசாரணை ஆகுமா ஆகாதாவென்னும் சமுசயத்தோடு கூடியதன்மை செய்யத்தக்கதன்று, (இது ஆகு தல் நிச்சயமே). (௫௭)

மிதாகாரம்.

(அ-கை) முற்கலோகத்தில் மிதாகாரியென்று சொல்லப்பட்டது. அதில் யோகிகளின் மிதாகாரம் எப்படிப்பட்டதென்று கேட்குமிடத்துக் கூறுகின்றார்:—

\* ஸுஹித்யுபாநாஹார ஸு துயுடாஸவிவஜிதஃ |  
ஹஜ்யதெஸிவஸஹ்ரெத்யு திதாஹாரஸஹஜ்யதெ ||

(இ-ள்) மிகமிருதுவாயும் மதுரமாயுமுள்ள ஆகாரம் நான் காவது பாகத்தள்ளப்பட்டதாய் சிவப்பிரீதியாகப் புசிக்கப்படும். அது மிதாகாரமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

நான்காவதுபாகம் தள்ளப்பட்டதாமென்பது அபியுக்தமெ ன்னு நூலில்,

“ ஊஹாமளவௌரயெடிவெஹ  
ஹௌயெஹெஹௌ வௌரயெஹ |  
வாயெஹௌஹரணாயுடாய  
வ துயுடிவஸெஷயெஹ ||

இரண்டுபாகங்கள் அந்நத்தினாலும் 'ஒருபாகம் ஜலத்தினாலும் நிரைக்கப்பட்டு, நான்காவது பாகம்வாயு சஞ்சரிக்கும்பொருட்டு மிஞ்சியிருக்கவேண்டும்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சிவனைன்பது ஜீவன் அல்லது,

“ஹோகூடெஹௌஹௌ ||

போக்தா (அநுபவிப்போன்) தேவனாகிய மஃகசுவரன்” என்னும் வாக்கியத்தால் ஈசுவரனாவன். (௫௮)

\* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.



அபத்தியம்.

(அ-கை) யோகிகளுக்கு அபத்தியத்தைக் கூறுகின்றார்:—

கூடாதிதீக்ஷுவண்ணாஹ ஹரீதஸாவ

லளவீரதெதவதிவஸஷ-வபிஷிதீதிராஹ |

சூஜாஹிஸாஸயிதகூகூவஸகொவ

விண்பாகஹிமாவஸாநாடி பிவயபிபாஹ: || ௩௯ ||

(இ-ள்) கைப்பு (பாகல்முதலியன), புளிப்பு (புளிமுதலியன), உறைப்பு (மிளகாய்முதலியன), உப்பு, உஷ்ணம் (வெல்லமுதலியன), கிரை, காடி, தைலம் (எள் கடுகுமுதலியவற்றின் நெய்), எள், கடுகு, கள், மீன், ஆடுமுதலியவற்றின் மாமிசம், தயிர், மோர், கொள்ளு, இலந்தைப்பழம், பிண்ணுக்கு, பெருங்காயம், வெள்ளைப்பூடு முதலியவற்றை யோகிகளுக்கு \* அபத்தியமென்று கூறுவர்.

ஆடுமுதலியவற்றின் என்பதிலுள்ள முதலிய வெனுஞ்சொல்லால் பன்றி முதலியவற்றின் மாமிசங்களும் கொள்ளப்படும். வெள்ளைப்பூடு முதலியவற்றை யென்பதிலுள்ள முதலிய வெனுஞ்சொல்லால் வெண்காயமும், மதத்தையுண்டுபண்ணும் திரவியங்களாகிய உளுந்தந்நமுதலியவைகளும் கொள்ளப்படும்.)

(அ-கை) இதுவுமது,—

ஹோஜநபிஹிதவிஷா

தூநாஸெபாஷீக்யதாரகிஷம் |

கூதிவணபிஷுதூ

கூதஸநஸாவொதூவஹி- || ௪௦ ||

\* “யோகவிக்கினத்தைச் செய்யும் ஆகாரங்களாகிய உப்பு, கடுகு, புளி, உஷ்ணமானது, நெய்முதலியவிலலாதது, உறைப்புள்ளது, காய்கிரையாதிகள், பெருங்காய முதலியன வெனுமிவற்றை யோகாப்பியாசிலக்கவேண்டும். பிராதஸ்நானம் உபவாசமுதலிய காயக்கிலேச் வியவகாரங்களையும் விலக்கவேண்டும்” என்று யோகதீத்துவோபநிஷத்திலும் கூறியிருக்கின்றது.

(இ-ள்) மறுபடியும் சுடவைத்த (பருப்பு அந்நம் ரொட்டி முதலிய) வைகளும், நெய்முதலியவை யில்லாதவைகளும், அதிக உப்புள்ளதும், புளிப்புத்திரவியங்களோடு கூடியதும், தீய்ந்த அந்நமும், (விதிக்கப்பட்டவற்றிற் கஞ்சியமாகிய சோளம் வரகு முதலிய) தானியங்களும், உறைப்புள்ளது (மிகக்காரமுள்ள மிளகாய் முதலியனவு) மாகிய இவைகள் தள்ளத்தக்கனவாம்.

\* அதிக உப்புள்ளது என்றதனால் உப்பு எதிலதிகமாயிருக்கின்றதோ அது; அல்லது உப்பையதிகரித்த எவக்காரமுதலியனவாம். இதில் உப்பு முற்றிலும் தள்ளத்தக்கதாயிருப்பதால். இரண்டாம்பக்டம் நன்று அப்படியே தத்தாத்திரேயரால்,

“சுயவஜ்ஞாநிவக்ஷ்ஞாநி யொமலிவ ஸுராணிவ |  
உவணாவஷ-உவாஜ்ஞாநி சூக்சுணாநிவாஷகம் ||

சுதீவவொஜநஞ்ஞாஜ்ஞிதிநிசூதிவாஷண ||

இனியோகவிக்கினத்தைச் செய்வனவாகிய தள்ளத்தக்கவைகளைச் சொல்லுகின்றேன். அதாவது உப்பு, கடுகு, புளி, மிருந்த உறைப்பு, நெய்யில்லாதவைகள், அதிகபோஜனம் அதிகரித்திரை, அதிகப்பேச்சு என்பவைகள் தள்ளத்தக்கனவாம்” என்றும், ஸ்கந்தபுராணத்தில்.

“† அந்நெஜ-தூதூஉவணம் க்ஷீரவொஜ்ஜஸுஉவவெஷ ||

கசப்புப் புளிப்பு உப்பு என்பவற்றைவிட்டு, எப்போதும் பால் போஜன முடையவனாகவேண்டும்” என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. புளிப்புத்திரவியத்தோடு கூடியதும் தள்ளத்தக்கதாமெனின் புளியைப்பற்றிக் கேட்பானேன். இங்கே மூன்றுவதுபாதத்தை (அடியை),

“வயவ்வாதிவவிணம்

\* அதிக வுப்புள்ளது என்றமையால் அவசியமானாற் சிறியது உப்புஞ் சேர்த்துக்கொள்ளலா மென்பது சிலர் கொள்கை.

† இததியானபிந்தூபநிஷித்வாக்கியம்.

(மாமிசமல்லது பிண்ணுக்கு) என்னும் பாடமாகச் சிலர்கூறுவர். வர்ஜியமென்பதற்கு துஷ்டமென்னும் பாடத்தைக்கொள்ளும்புகூற்றில் ஊசிய அன்னமுதலியவைகள் அபத்தியமென்று சேர்க்கவேண்டும்.

(அ-கை) இப்படியே யோகிகளா லெப்போதும் தள்ளத்தக்கவற்றைக்கூறி, இனியப்பியாசகாலத்தில் தள்ளத்தக்கவைகளையும் அதில் .பிரமாணமாயுள்ள கோரக்கராதருடைய வசனத்தையும் கூறுகின்றார் :—

வஹிஸீ வயிலெவந ரோடிவஜ-நரோவரொஹ ||

தயா ஹிமொரகூவவநம் ||

“வஜ-யெஹ-ஜ-நபூரணம் வஹிஸீவயிலெவநம் ||

பூரதஸூரெ நராவவாஸாஹி காயகூஸவியி-தயா || கூக ||

(இ-ள்) நெருப்புக்காய்தல், பெண்ணைக்கூடுதல், தீர்த்தயாத் திரை போதலாதிவழிநடப்பு முதலியவற்றின் நீக்கத்தை ஆதியில் (அப்பியாசகாலத்தில்) ஆசரிக்கவேண்டும். அதாவது இவற்றை நீக்கவைக்கவேண்டும். அப்படியே கோரக்கரது வாக்கிய முமிருக்கின்றது. துர்ஜனசகவாசமும். \* நெருப்புக்காய்தலும் ஸ்திரீ சங்கமும், வழிநடப்பும், [பிரதமாப்பியாசிகளுக்குச் சீத (குளிர்) விகாரத்தை யுண்பெண்ணுவதா யிருத்தலால்] பிராதக் கால ஸ்நானமும், (பித்தமுதலியவற்றை யுண்டாக்குவதா யிருத்தலால்) உபவாசமுதலியவைகளும், அநேக சூரியநமஸ்காரஞ்செய்தல் மிகுந்தபாரங்களைச் சுமத்தலென்னும்) காயக்கிலேசத்தைத் தரும் விதி (கிரியை)களும் தள்ளத்தக்கனவாம்”.

அப்பியாசஞ் சித்தித்தபின் ஒருகால் குளிரில் நெருப்புக்காய்தலும், கிரகஸ்தன் ருதுகாலத்தில் தனதுமனைவியோடு கூடுதலும், தீர்த்தயாத் திரையில் வழிநடத்தலும் நிவேதிக்கப்படவில்லை யென்பது ஆதியிலென்னும் பதத்தால் குறிப்பிக்கப்பட்டது.

(கூக)

\* நெருப்புக்காய்தல், ஸ்திரீசங்கமுதலியன கூடாதென்பது யோக நத்துவோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

பத்தியம்.

(அ-கை) இன் யோகிகளுக்குப் பத்தியத்தைக் கூறுகின்  
றார்:—

மொய-உஸோவியவஷாஷிக்ஸொஹநாஹ்  
கநீராஜ்யவண நவநீதவிதாரிய-உநி |  
ஸா-ஓவடொகஹவாழிகவா-உஸாவா  
ஸு-ஹாழிவியு-ஓக-உய யஸீநுவய-ஓ || சுஉ ||

(இ-ள்) \* கோதுமை, சாலி (நெல்), யவம் (வாற்கோதுமை)  
அறுபது நாளிற்பயிராகும் (குருவைமுதலிய) தானியங்களென்  
னும் மிவற்றின் சோபனமாகிய ஆந்நம், பால், நெய், சர்க்கரை,  
வெண்ணெய், கற்கண்டு, தேன், சுக்கு, பேய்ப்புடல், பஞ்சசாகம்

\* “கோதுமை, பாசிப்பயறு, நெல் என்பவற்றின் அன்னம் யோக  
விருத்தியைச் செய்வதாமென்றறிவர்” என்று யோகதத்துவேதபதிஷத்  
தீப் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அப்பியாசகாலத்தில் முதலில் பாலும் நெய்  
யும் புசித்தல் நலம். மிதமாய்ப்பாலும் நெய்யும் சாப்பிடுதலால், மலசுத்தி  
மூலபந்தத்தில் சக்தியும் திருப்தியும் பலமுமுண்டாம். பாலில் நீர் கலந்து  
காய்ச்சிக் கற்கண்டுசேர்த்துப் பக்குவமாயும் இதமாவும் கொள்ளவேண்டும்.  
தனிப்பால் கொள்ளலாகாது. அப்படிக்கில்லையாயின், கற்கண்டு சேர்க்கா  
மல் பாலேமாத்திரம் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம். பசுநெய்யாலாகிய அவிசன்னத்  
தைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு, எப்போதும் அப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும்.  
இப்படி உண்மையாய்ச் செய்துவந்தால், எட்டாவது நாளில் மலசுத்தியுண்  
டாம். பாலும் நெய்யும்கப்படாதபோது, அரிசி பச்சை (பாசி)ப் பயறு முத  
லிவவற்றின் ஆந்நாடிகளைச் சேர்த்துக்கொள்க.

கும்பகவிருத்தியை யதுசரித்து, மெல்ல மெல்ல ஆகாரத்தைக் குறைப்  
பது உசிதம்; முதலிற் குறைப்பது உசிதமன்று. அப்பியாசத்தில் கும்  
பகம் விருத்தியாதலால், கும்பகத்தாலுண்டாகிய அக்கினியாற் கிராமமாக  
ஹேயிக்கப்பட்ட வாயுவின்வேகத்தினால் அக்கினி ஹேயிக்கப்படுகின்றது.  
அதனால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கும்பகம் விருத்தியாகின்றதோ, அவ்வளவுக்  
கவ்வளவு ஆகாரத்தைக் குறைத்தல், சாதகனுக்கு யோகாநுசாரமாக அது  
கூலமும், ஆரோக்கியம் உற்சாகம் பலம் தேஜசமுதலியவற்றைத்தருவது  
மாகின்றது. ஆகையால் முதலிற் குறைக்கலாகாதென்பது சந்நாதனசித்  
தாந்த முதலிய நூல்களின் கருத்து.



(இ-ள்) தேகத்திற்குப் புஷ்டியைத்தருவனவும், (சர்க்கரை முதலியவற்றோடுகூடிய) மதுரமுள்ளனவும், (மிருதுவுள்ளனவும்) (நெய்யோடுகூடியனவும்), பசும்பால் முதலியவற்றோடுகூடியனவும், (இலட்டுகமுதலிய) மனதிற்குப் பிரியமுள்ளவைகளும், தாதுவைப் போஷிப்பனவும், யோக்கியமானவைகளுமாயிருக்கும் போஜனமே யோகிகள் புசிக்கவேண்டியதாம்.

மனதிற்குப் பிரியமுள்ளனவும் புஷ்டியைத்தருவனவுமாயிருப்பவைகளிலும் அபத்தியமானவை சாப்பிடத்தக்கவைகளன்றென்பார், யோக்கியமானவைகளு மென்றார். சத்துமா (பொரிமா) முதலியவற்றால் நிர்வாகம் செய்யலாகாதென்பது தாற்பரியம். (சுந)

யோகாப்பியாசாதிகாரி.

(அ-கை) யோகாப்பியாசிகளுக்கு வயதின்விசேஷம் ஆரோக்கியமுதலியவற்றின் அபேகை இல்லையெனக் கூறுகின்றார்:—  
யுவாவுஜொடதிவுஜொவர் வுராயிதொஹுபஹொவிவா |  
சுஹுலாஸாதிவிஜோஷாதி ஸவஹொமஹுதஹிதஹி || சுச ||

(இ-ள்) தருணனாயினும், விருத்தனாயினும், அதிவிருத்தனாயினும், வியாதியுடையவனாயினும், துர்ப்பலமுடையவனாயினும், அவன் சர்வயோகங்களிலும் (யோகாங்கங்களிலும்) சோம்புவில்லாதவனாய் அப்பியசித்தலால் சித்தியை (சமாதியையு மதன் பலத்தையும்) அடைகிறான்.

ஜீவனத்திற்குச் சாதனமாகிய உழவுவிபாரமுதலியவற்றில் ஜீவனமென்னுஞ்சொல் பிரயோகிக்கப்படுவதுபோல, நேராகவாவது அல்லது பரம்பரையாகவாவது யோகத்திற்குச் சாதனங்களாகிய யோகாங்கங்களில் யோகமென்னுஞ்சொல் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. (சுச)

(அ-கை) அப்பியாசத்தினாலேயே சித்தியுண்டாகிறதென்று திடமாகக் கூறுகின்றார்:—

கியாயாஹுஸுலிஹி ஸுரஹி கியஸுஹுஸுஹுஹி || சுச ||

(இ-ள்) யோகாநுஷ்டானமாகிய கிரியையுடையவனுக்கு யோகசித்தியுண்டாகுமன்றி, அவ்வநுஷ்டான மில்லாதவனுக்கு எப்படியுண்டாகும்? (ஒருவிதத்தானு முண்டாகாதென்பது பொருள்.) (௬௪௨)

(அ-கை) யோகசாஸ்திரத்தைப் படித்தல் மாத்திரத்தால் யோகசித்தியுண்டாகாதென்று கூறுகின்றார்:—

நஸாஸுவாஃரோதெ ணபொமஸிஃபுஜாயதெ || ௬௪௩ ||

(இ-ள்) \* ‘யோகசாஸ்திரத்தைப் படித்தல்மாத்திரத்தால் யோகசித்தியுண்டாகாதிதில்லை. (௬௪௩)

நவெஷபாரணஃஸிஃஸிஃ காரணஃநவதத்யா || ௬௪௪ ||

காஷாயவஸ்திரமுதலிய வேஷம் தரித்தலும், யோகத்தைப் பேசுதலும் யோகசித்திக்குக் காரணமாகா. (௬௪௪)

\* பிரஹ்மாவே! பிராணசித்தியுபாயமின்றித் “தர்க்கங்களாலும் பிற்றுதலாலும் சாஸ்திர ஜாலங்களாலும் யுக்திகளாலும் மந்திரௌஷதங்களாலும் மனம் வசமாகிதிதில்லை.” என்று யோகசிகோபநிஷத்திலும்,

“அப்பியாசமில்லாதவனுக்கு வீண்வார்த்தைகளைந் சித்தியுண்டாகாதாகையால் சகலபிரயத்தினத்தி(முயற்சியி)னாலும் எப்போதும், யோகத்தை?ய அப்பியசிக்கவேண்டும்” என்று யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அப்படியே “சாஸ்திரத்தைப்படித்தல் மாத்திரத்தினாற் சித்தியுண்டாகாது. மொட்டையன், தண்டதாரி, காஷாயவஸ்திரம் தரித்தவன், நாராயணவசனன், ஜடைமுடித்தவன், விபூதியணிந்தவன், பஞ்சாக்ஷரமுதலியவற்றையுச்சரிப்பவன், பாகியபூஜையுள்ளவன், துவாதசபுண்டாரமுடையவன், அக்ஷம் துளசிகாஷ்டமுதலியவற்றின் மாலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டவனென்னும் இந்தக்கிரியை (அப்பியாசம்)ல்லாத வாக்குச் சூரர்கள், எப்படிச் சித்தியையடைவார்கள்” என்று தந்தாத்திரேயராலும், “ஏகதண்டதிரிதண்டாதிகளாலும், ஜடை, பஸ்மம் (விபூதி) முதலியவற்றாலும், மொட்டையடித்துக்கொள்ளுதல், நிருவாணமாய்த்திரிதல், காஷாயம் தரித்தல், கந்தையுடுத்தல், உன்மத்தமாய்த்திரிதல் முதலியவற்றாலும் சித்தசுத்தியுண்டாகாது நிரந்தரஅப்பியாசத்தாலுண்டாகும்” என்று வாமதேவமகேசுவர சம்வாதமாகிய யோகாப்பியாசத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

முதல் உபதேசம்.

அநு

யோகசித்திகாரணம்.

(அ-கை) மற்றெதுதான் சித்திக்குக் காரணமெனக் கூறு  
கின்றார்:—

கிருெயெவ காரணஂலிஂஃ ஸத்யுரெதஸஸஂஸயஃ ||சூசு||

(இ-ள்) அப்பியாசமாகிய கிரியையே சித்திக்குக் காரணம்.  
இது சத்தியம். இதில் சமுசயமில்லை. (சூசு)

(அ-கை) யோகாங்காறுஷ்டானத்தின் அவதி (எல்லை)யைக்  
கூறுகின்றார்:—

வீஂநிகுஂஹகாஂஸ்திதா ஹ்ரூநிகாரணாநிவ |

ஸவ்ராணுவிஹாஹ்யாவஸ ராஜயொஹவொவயி ||சூஎ||

(இ-ள்) ஆசனங்களும் சூரியபேதமுதலிய அநேகவித கும்  
பகங்களும், மஹாமுத்திரைமுதலிய மேன்மையான கரணங்  
களும், ஹடசித்தியில் மிகுந்த உபகாரமுள்ளனவாம். இவையா  
வும் இராஜயோக பலம்வரையிலும் செய்யத்தக்கனவாம். (சூஎ)

முதல் உபதேசம்.

முடிந்தது.



## இரண்டாம் உபதேசம்.

(அ-கை) இனி (ஆசனம் உபதேசித்தபின்) பிராணாயாமங் களைச் சொல்ல ஆரம்பிக்கின்றார்:—

अथ आसनं प्रोक्तुं ब्रूमि । तत्र प्रथमं ।

அத ஸானம் ப்ரோக்து ம் ப்ரூமி । தத் த்ரதமம் ।

(இ-ள்) இனி \* ஆசனம் திடமாகிய காலத்து யோகியான வன் இந்திரிய ஜயமுள்ளவனாயும், இதமும் (பத்தியமும்) மிதமு மாகிய ஆகாரமுடையவனாயும், குருவினாலுபதேசிக்கப்பட்ட வழி யாய் இனிச்சொல்லப்படும் பிராணாயாமத்தைச் செவ்வையாய் (உற்சாகம் சாகசம் முதலியவற்றோடு) அப்பியசிக்கவேண்டும்.

† சுய (இனி) என்பது மங்கலத்தின் பொருட்டாம். திட மென்பதற்குக் குக்குடமுதலியவைகள் நீங்கிய ஸ்திரமாகிய சித் தாசனமுதலியவற்றில் என்றும் பொருளாகும். (க)

பிராணாயாமப்பிரயோஜனம்.

(அ-கை) “வ்யபொஜநஜிநாஹிநஜிநொவிவ்யவதஃதெ ||

பிரயோசனத்தை யுத்தேசிக்காமல், மந்தனும் பிரவர்த்தி யான்” என்னும் பெரியேசர் வாக்கியத்தின்படி பிரயோஜனமின்

\* ‘ஆசன அசனங்களின் யோகத்தால் பிராணஸ்பந்தம் (சலனம்) நிரோதி(தம்)க்கப்படுகின்றது’ என்னும் சுருதியின்(அன்னபூரணை நிஷத்தின்படி மிதாஹமுதலியன பிராணாயாமத்திற்கு இன்றியமையாதனவாமென்பதை வற்புறுத்தும் பொருட்டு அவற்றை அநுவதிக்கின்றார்.

† சுய என்பது மங்கலத்தின் பொருட்டாமென்பதற்கு,

“ஒங்காரஸூராயஸஹஸு அராவெதளஹ்ஹணவஃபரா |

கணஃஹிசுவாவிநியபூதள தஸூநாஃமஹி காவஃஹ ||

. ஒங்காரமும் சுய எனஞ்சொல்லும் முன் பிரஹ்மாவின் கழுத்தைப் பேதித்துக்கொண்டு வெளிப்பட்டன. ஆதலால் இரண்டும் மங்கலமுடையனவாம்” என்னும் ஸ்மிருதி பிரமாணம்.

றிப் பிரவிருத்தியுண்டாகாதாகலின், பிராணயாமத்தின் பிரயோ  
ஜனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* உபவெவாஹேத உபவெவாஹேதம் திஸுபவெநிஸுபவெஹேதம் |  
யொஸீஸுபவெஹேதம் திஸுபவெஹேதம் திஸுபவெஹேதம் ||

(இ-ள்) † வாயுவசைந்தால் சித்தமசைவுடையதாகின்றது.  
வாயுவசையாதிருந்தால் சித்தமும் அசைவில்லாததாகின்றது.  
வாயுவும் சித்தமும் அசையாதபோது யோகி ஸ்திரமாகிய நீண்  
டவாழ்நானே அல்லது ஈசத்தன்மையை அடைகிறான். ஆகை  
யால் வாயுவை (பிராணனை) நிரோதிக்க (கும்பிக்க) வேண்டும். ( )

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* யாவதாபாஸுபவெஹேதம் தாவஜீவநஸுபவெஹேதம் |  
பிராணஸுபவெஹேதம் தாவஜீவநஸுபவெஹேதம் || ௩ ||

(இ-ள்) தேகத்தில் எவ்வளவுகாலம் பிராணவாயு விருக்கின்  
றதோ, அவ்வளவு காலம் வரையில் ஜீவனம் உலகத்தாராற்  
சொல்லப்படுகின்றது. (ஜீவனமென்னுஞ் சொற்விற்றகுச் சரீரப்  
பிராணசையோகம் பொருளாயிருத்தலால்) அந்தப் பிராணன்  
தேகத்தினின்றும் பிரிதல், மரணமெனப்படுகின்றது. ஆகை  
யால் வாயுவை நிரோதிக்க(தடுக்க)வேண்டும். (௩)

(அ-கை) மலசுத்தி ஹாஸித்தியை யுண்டாக்குவதாமென்  
பதை வெதிரேகமாக (எதிர்மறையாக)க் கூறுகின்றார்:—

பிராணஸுபவெஹேதம் தாவஜீவநஸுபவெஹேதம் |  
காயஸுபவெஹேதம் தாவஜீவநஸுபவெஹேதம் || ௪ ||

(இ-ள்) நாடிகள் மலத்தால் வியாபிக்கப்பட்டிருக்குங்கால்,  
பிராணன் சுழுமுனைமார்க்கத்திற் செல்வதாகாது. [மலஞ்சுத்

\* இவை யோகசூடாமணியுபநிஷத்தின் வாக்கியங்கள்.

† “பிராணவாயுவின் அசைவு எதுவோ, அதுவே சித்தத்தினசைவு  
மாம். ஆகையால் மேலானபுத்திமான்கள் பிராணனது சலனத்தைஜெயித்  
தலில் முயற்சிசெய்யவேண்டு” மென்ற அந்நபூர்ஜேபநிஷத்திலும்  
சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

தப்பட்டிருந்தால் மாத்திரம் சுழுமுனைமார்க்கத்திற் செல்வதா  
கும் என்பது பொருள்]. அப்போது உன்மனீபாவம் (உன்மனி  
யின் இருப்பு) எப்படி யுண்டாகும்? (ஒருவிதத்தாலு மாகாதென்  
பது பொருள்). கைவல்யவடிவமாகிய காரியத்தின் சித்தி  
(பேறு) எப்படியுண்டாகும்? (ஒருவிதத்திலுமாகா தென்பது  
பொருள்). (ச)

(அ-கை). அந்வயத்தா (உடன்பாட்டா)லும்லசுத்தி ஹட  
சித்திக் கேதுவா மென்பதைக் கூறுகின்றார் :—

ஸுஜிநெதியஜாஸவஃ நாவீஉகூஃலோகூஃ |

தவெவஜாயதெயொயீ பூரணஸஃமுஹநெக்ஷஃ || ௫ ||

(இ-ள்) எப்போது மலத்தினால் வியாபிக்கப்பட்ட சகல  
நாடிசக்கர (சமூக) ங்களும் சுத்தியடைகின்றனவோ, அப்போது  
தான் யோகாப்பியாசி பிராணனைக்கொள்ளுதலில் சமர்த்தனா  
கின்றான். (௫)

(அ-கை) மலசுத்தி யெப்படி யுண்டாகிறதென்று கேட்கு  
மிடத்து, அதைச் சோதிக்கும் (சுத்தப்படுத்தும்) பிராணயாமத்  
தைக் கூறுகின்றார் :—

பூரணாயாஃ ததீகூயடா னித்யுலாஸகிகபாயியா |

யயாஸுஷு ஸாநாவீஸூ ஸொஃஸுஜிஃபூயானிவ || ௬ ||

(இ-ள்) (எதனால் மலசுத்தியின்றிப் பிராணனைக் கொள்ளு  
தலிற் சமர்த்தனாகவில்லையோ) அதனால் (ஈசுவரப்பிரணிதானம்,  
உற்சாகம், சாகசமுதலியவற்றால் விகேஷபம் ஆலசிய முதலிய  
ராஜசதாமத தர்மங்கள் நீங்கிய) சாத்துவீகமாகிய (பிரகாசப்  
பிரசாதசீலமுடைய) புத்தியினால் சுழுமுனைநாடியிலுள்ள மலங்  
கள் சுத்தியாகும்(கெடும்)படியாகத் தினமும் பிராணயாமம்  
செய்யவேண்டும். (௬)

நாடிசோதனை.

(அ-கை) மலத்தைச் சோதிக்கும் பிராணயாமத்தின் றன்  
மையை இரண்டு சுலோகங்களாற் கூறுகின்றார் :—

\* வஜ்ஜவஜ்ஜாஸநொபொநீ ப்ராணஹ்ருணவஹ்யெசு |  
யாரயித்யாயமுஸக்தி ஹயஸ்தெயெபுணரொஹ்யெசு || ௭ ||

(இ-ள்) † பதுமாசனம் சேர்த்திருக்கும் யோகியானவன், பிராணவாயுவைச் சந்திரனென்னு மிடைகலையாற் பூரித்துச் சக்தியளவு கும்பித்து, மறுபடியும் சூரியனென்னும் பிங்கலையால் இரேசிக்கவேண்டும்.

\* இது சாண்டிலீயோபநிஷத்வாக்கியம் இந்நாடி சோதனை யோக தத்துவம், யோககுடாமணி, நீர்சனமுதலியவுபநிஷத்துக்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

† சிலயோகிகள், பிராணயாமத்தினைச் சாதிப்பதற்கு முன்னரே கீழ்ச் சொல்லப்படும் மூவகைப்பிராணயாமத்தினையப் பியசிக்கின் மிகச்சுலபமாய்க் கேவலகும்பகம் கைக்குவந்து சீக்கிரகாலத்திலேயே சமர்திசித்தித்துவிடுமென்பர். அவைவருமாறு:—

(க) பத்மாசனம் சேர்த்து குருத்தியானம் செய்து குருசொன்னபடி புகைவர்ணமுள்ள தேஜசுடைய டம் (யம்) என்னும் வாயுபீஜத்தினைத்தியானித்து, அபீஜத்தினை கசு. முறை உச்சரிக்கும் காலபரியந்தம் வலது நாசியினை மூடி இடது நாசித்துவாரத்தினால் வெளிவாயுவை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். இதுவே பூரகம். இவ்வாறு இழுத்தபின்னர் இடதுநாசியினையும் மூடி டம் என்னும் பீஜத்தினை கசு. முறை யுச்சரிக்கும் காலபரியந்தம் உள்வாயுவை வெளியில் வராத நிறுத்தவேண்டும். இதுவே கும்பகம் இவ்வாறு கும்பகம் முடிந்தபின் இடது நாசியினைத்திறவாமல் வலதுநாசித்துவாரத்தினால் உள்வாயுவை டம் என்னும் பீஜத்தினை ௩௨ முறை உச்சரிக்கும் வரையில் வெளியில் மெல்லமெல்ல விடவேண்டும். இதுவே ரோசகம்.

(உ) நரபிஸ்தானத்தில் அக்கினிதத்துவத்தினை தேஜோரூபமாகத் தியானித்து ரம் (ரம்) என்னும் அக்கினிபீஜத்தினை கசு முறையுச்சரிக்கும் வரையில் இடதுநாசியினை மூடி வலதுநாசியினால் வெளிவாயுவை உள்ளே இழுத்து வலதுநாசியினையும் மூடி ரம் என்னும் பீஜத்தினை கசு-முறையுச்சரிக்கும் காலம் வரையில் உள்வாயுவினைவெளிவராத தடுத்துப் பின் இடது நாசியினைமாதிரித் திறந்து அதன்வழியாய் ரம் என்னும் பீஜத்தினை ௩௨ முறையுச்சரிக்குங்காலம் வரையில் உள்வாயுவை வெளியில் மெல்ல மெல்ல விடவேண்டும்.

(ஈ) நாசிநுனியில் பார்வையினை நிறுத்திச்சந்திரபிம்ப சமானமான காந்தியினைத்தியானித்து. ௦௦ (டம்) என்னும் பீஜத்தினை கசு-முறையுச்சரிக்கும் காலம்வரையில் இரண்டு நாசித்துவாரங்களாலும் வெளிவாயுவினை

வெளிவாயுவைப் பிரயத்தினவிசேஷத்தால் விழுத்தல், பூரகம். ஜாலந்தரமுதலிய பந்தபூர்வகமாகப் பிராணனை நிறுத்துதல், கும்பகம். கும்பித்தவாயு பிரயத்தினவிசேஷத்தால் வெளிப்படுதல், இரேசகம். இது பிராணாயாமாங்கமாகிய இரேசக பூரகங்களுக்கு இலக்ஷணமாம்.

“ ஸ்ராவஸ்தொஹகாரஸ்ய ரொஹவொளஸஸஸ்யை ||

கொல்லன் துருத்தியைப்போல் வேகமுள்ள இரேசகபூரகங்கள் ” என்னும் கௌண ரேசக பூரகங்களில் \* அவ்வியாப்தியில்லை ; அவற்றிற்கு இலக்கியத்துவமில்லாமையால் (எ)

உள்ளே இழுத்து, இரண்டுமூக்கினையும் மூடி 00 என்னும் பீஜத்தினை ஈச-முறை யுச்சரிக்கும் வரையில் கும்பித்து, பின்பிருதிவிதத்துவமான 10 (லம்) என்னும் பீஜத்தினை கூஉ-முறை யுச்சரிக்கும் காலம்வரையில் உள்வாயுவை வெளியில் மெல்ல மெல்ல விடவேண்டும்.

இம்மூவகைப் பிராணாயாமங்களையும் விடாது நாளொன்றற்கு 20. வீதம் ஒருமாதபரியந்தம் அப்பியசிக்கும் பகடத்தில் பிராணப்பியாசசித்தியுண்டாகி சமாதிஸ்திதிக்கிடக்கும்.

\* ஒரு இலக்கியத்திற்கு இலக்கணங் கூறுமிடத்து அதிவியாய்ப்தி முதலிய மூன்று தோஷங்களுமில்லாதிருக்கவேண்டும். மூன்றுதோஷங்களாவன :— அதிவியாப்தி அவ்வியாப்தி அசம்பவமென்பனவாம்.

(க) அதிவியாப்தி :— ஓர் இலக்கியத்திற்குக் கூறிய இலக்கணம் இலக்கியமல்லாத மற்றோர்பொருளினுமிருத்தல் ; அது ஆ கொம்புள்ள தெனல்.

(உ) அவ்வியாப்தி :— ஓர் இலக்கியத்திற்குக் கூறிய இலக்கணம் அவ்விலக்கியத்தின் ஏகதேசத்தில் இல்லாதிருத்தல் ; அது ஆ கபிலநிற முள்ளதெனல்.

(கூ) அசம்பவம் :— கூறிய இலக்கணம் அவ்விலக்கிய முழுவதினுமில்லாதிருப்பது ; அது ஆ ஒற்றைக்குளம்புடையதெனல்

இம்மூன்று குற்றங்களுமில்லாத தர்மமே, சிறப்பிலக்கணமாம்.

(அ-கை) இதுவுமது :—

பாணஸூயெபுணவா க்யஷ்ட) வொரயெஹொஹொஹொ |  
வியிவதூஹகூக்யவா வுஹொஹொஹொஹொஹொ || 2 ||

(இ-ள்) சூரிய நாடியாகிய பிங்கலையால் பிராணனையிழுத்து, மெல்லமெல்ல வயிற்றை நிரப்பி, விதிப்படி பந்தபூர்வமாகிய கும்பகம் செய்து, மறுபடியும் சந்திர நாடியாகிய இடைகலையால் இரேசிக்கவேண்டும். (அ)

(அ-கை) முற்கூறிய பிராணாயாமத்தில் விசேஷத்தைக் கூறுகின்றார் :—

பெநத்யஜெதௌநவீக்யா யாரபெடிதிநிரொயதஃ |

ரொயபெயுததொநெநுந ஸநெநரெவநவெமதஃ || கூ ||

(இ-ள்) (சந்திரனல்லது சூரியனென்னும்) எந்த நாடியால் இரேசிக்கிறோ, அதினாலேயே பூரித்து, மிகுந்த நிரோதத்தால் (வேர்வை நடுக்க முதலியவையுண்டாகும் வரையில்) கும்பித்து, (எதினாற் பூரகம் செய்யப்பட்டதோ) அதற்கந்நியமாகிய நாடியால் வேகமில்லாமல் மெல்ல இரேசிக்கவேண்டும்.

வேகமாய் இரேசித்தால் பலக்குறைவுண்டாம். எதனாற் பூரகம் செய்யப்பட்டதோ, அதனால் இரேசகம் செய்யலாகாது ; எதனால் இரேசகம் செய்யப்பட்டதோ, அதனாலேயே பூரகம் செய்யவேண்டுமென்பது தாற்பரியம். (க)

(அ-கை) “வெவ்வொருநாள் || பதுமாசனம் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கும் யோகி” யென்பவற்றாற் சொல்லப்பட்ட அர்த்தத்தை ஒன்றாய்த்திரட்டி அநுவதிக் (எடுத்துச்சொல்லு)கின்றவராய்ப், பிராணாயாமத்தின் \* அவாந்தரபலத்தைக் கூறுகின்றார் :—

† பூரணவெழுவாயிவெஹிபிதி

ஹபெயொநுயாரொயபெ

தீக்யாவிமயபாஸரீரணரெயா

வெவூ த்யஜெதௌபிதா |

\* எதின் வாயிலாக முக்கியப் பிரயோஜனம் அடையப்படுகின்றதோ, அது அவாந்தரப்பிரயோஜனம்.

† இது காண்டில்யோபநிஷதவாக்கியம்.

ஸூய-பூவநு லெஸாரநெநவியிநா

ஹாஸஸஹா தநுதாஃ

ஸூஹா நாவிமணாவவனியிநாஃ

ஹாஸத்யாஹிபூதஃ || ௧௦ ||

(இ-ள்) இடைகலையால் பிராணனைப் பூரிக்கின், கும்பிக்கப் பட்ட பிராணனைப் பின் மற்றக் (பிங்) கலையால் இரேசிக்கவேண்டும். பிங்கலையால் வாயுவைப் பூரித்து, அதன் பின் கும்பித்து இடைகலையால் இரேசிக்கவேண்டும். இவ்வண்ணம் (சந்திரனால் பூரித்துக் கும்பித்துச் சூரியனால் இரேசிக்கவேண்டும், சூரியனால் பூரித்துக் கும்பித்துச் சந்திரனால் இரேசிக்கவேண்டும் என்னும் வடிவினதாக) சூரியசந்திரநாடிகளின் அப்பியாசத்தைத் தினமும் விஸ்தரிக்கவேண்டும். இதனால் இயமமுடையவர்களுக்கு நாடிகள் மூன்று மாசத்திற்குமேல் சுத்தமாகின்றன. (௧௦)

(அ-கை) இனிப் பிராணயாமாப்பியாச காலத்தையும், அதன் அவதி (எல்லை)யையும் கூறுகின்றார்:—

\* ஸூயதேஹ்யுஹிநெஸாய ஸூய-பூவநு வகூஹகாநு |

ஸநெநாஸீ திவபபூனா வதூவ-பூவாஸலெஹெஸ || ௧௧ ||

(இ-ள்) (அருணோதயமுதல் சூரியனுதித்து மூன்று நாழிகையளவினதாகிய) பிராதக்காலத்திலும், (இந்துவிதமாகப் பூரிக்கப்பட்ட பகலின் மத்தியபாகமாகிய) மத்தியானத்திலும், (அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னும் பின்னுமாகிய மூன்று நாழிகையளவுள்ள) சாயங்காலத்திலும், (இரண்டு முகூர்த்த அளவினதாகிய) அர்த்தராத்திரியிலுமாக † நான்கு முறை என்பது பிராணயாமம் வரையிலும் மெல்லமெல்ல நன்றாயப்பியசிக்கவேண்டும்.

\* இது சாண்டிலீயம், யோகதந்துவம், திரிசிகி என்பவற்றின் வாகியம்

† புருஷன் காலையில் ௬௦-ம், மத்தியானத்தில் ௪௦-ம், சாயங்காலத்தில் ௨௦-ம், அர்த்தராத்திரியில் ௨௦-மாகப் பிராணயாமஞ் செய்யவேண்டுமென்பது யோகசுந்திரிகை.

நான்கு காலங்களிலும் ஒரு காலத்துக்கு என்பது பிராண யாமமாகச் செய்யவேண்டும். அர்த்தராத்நிரியில் செய்யச் சக்தியில்லையாயின், மூன்று காலம் செய்யவேண்டுமென்பது சம்பிரதாயம். நான்கு முறை செய்வதனால் தினந்தோறும் முந்நூற்றிருபது பிராணயாமமாகின்றது. மூன்று முறை செய்தால் இருநூற்றுநாற்பது பிராணயாமமாகின்றது. இங்கே ஒரு முகூர்த்தம் இரண்டு நாழிகையளவுள்ளகாலம். (௧௧)

(அ-கை) கனிஷ்டம், மத்திமம், உத்தமமென்னும் பிராணயாமங்களின் விபாக விசேஷத்தைக் கிரமமாகக் கூறுகின்றார்:-

\* சுநீயலிஹவெவெ<sup>ஸ்வ</sup>தடிஃ காவொஹவதிய்யுரெ |

உ<sup>ந</sup>தெவ்யூநரோவொதி ததொவாயு<sup>ந</sup>நிஸ்யபெஸ ||௧௨

(இ-ள்) † கனிஷ்டப்பிராணயாமத்தில் வியர்வையுண்டாம். மத்திமப் பிராணயாமத்தில் நடுக்கமுண்டாம். உத்தமப் பிராணயாமத்தில் பிரஹ்மரந்திரஸ்தானத்தை யடைகின்றது. ஆகையால் வாயுவைப் பந்திக்கவேண்டும்.

கனிஷ்டம் வியர்வையினாலும், மத்திமம் நடுக்கத்தினாலும், உத்தமம் ஸ்தானப்பிராப்தியினாலும் அநுமானிக்கத்தக்கனவாம். கனிஷ்டமுதலியவற்றி னிலக்ஷணம் இலிங்கபுராணத்தில்

“வாணாயாஸுரோந<sup>௦</sup>த<sup>௦</sup> ரோதூரூரூஸகாஸ்யுத்ய<sup>௦</sup> |

நீவொரூரூஸரோத<sup>௦</sup> வு<sup>௦</sup> ஸகூரூ<sup>௦</sup>ஜா<sup>௦</sup>தநரிதஃ ||

\* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

† “மந்தப்பிராண யாமம்வரில் வேர்வுதோன்று மத்திமமா; மந்தப் பிராணயாமம்வரி லையுமேனி யதன்பின்னே; சிந்தைமகிழ வுத்தமமாம் பிராணயாமஞ் சேர்ந்திடிலோ; விந்துநிலத்தி னின்றுமெழுந் திடுமாலியாக்கையியம்பிடினே” என்பது லிங்கபுராணம். “முதலில் வியர்வையும், இரண்டாவது நடுக்கமும், மூன்றாவது தவளைத்தந்தும், அதிக அப்பியாசத்தால் பதுமாசனத்திலிருக்கினும் பூமியினின்று ஆகாயத்திற் கிளம்புதலு முண்டாகு” மென்று சிவசங்கிதையிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.





வ்யுபெநக்ஷயெதஷம் வ்யுபெநதவ்வயஸ்ய |

விஷாடிஹி துதீயெநக்ஷயெநாஷாடிநுகுரோக ||

முதலாவதால் (இலகுவால்) வியர்வை நசிக்கின்றது. மத்தியமத்தினால் நடுக்கம் நசிக்கின்றது. மூன்றாவதால் (உத்தமப்பிராணயாமத்தினால்) விஷாதம் (சோகம்) கெடுகின்றது.” என்று மாரீக்கண்டேய புராணத்தும்

“வயஸ்யாடிஸாராதுஸ்யாதுதவிஸ்யதிகுவரஃ |

ஷபிஸ்யாதி கஃ ஸ்யஷிஷ்யதிராஹாரஸ்யரொயந ||

பன்னிரண்டு மாத்திரையுடையது இலகுவாம். இருபத்திலு மாத்திரையுடையது பரமாம் (மேலானதாம்). முப்பத்தாறு மாத்திரையுடையது சிரேஷ்டமாம். பிரத்தியாகாரமும் தடுத்தலாம்.” என்று காருடத்தும்,

“ரோதுரவாடிஸகோந்யுதவிஸ்யதிரோதுகஃ |

வ்யுபெநாணஸவ்ரொயஸ்ய ஷபிஸ்யாதுதகொனி ||

பன்னிரண்டு மாத்திரையளவினது மந்தம். இருபத்தான்கு மாத்திரையளவினது மத்தியம். முப்பத்தாறு மாத்திரையினது கடைசிப் பிராணயாமமாம்.” என்று கூர்மபுராணத்தும், திரிசிகி, யோகசூதாமணி, தர்சன முதலியவுபரிடதங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இப்படியே பிராணயாமத்தின் அளவு :—

“ஏறுதல் பூரக மீரோட்டு வாமத்தா

லாறுதல் கும்பக மறுபத்தி நாலதி

லாறுதல் முப்பத்திரண்டிசேக

மாறுதலொன்றின் கண்வஞ்சகமாமே” என்று

தீருமந்திரத்திலும், “அந்தப்பிராணயாமம் இரேசகபூரககும்பக பேதத்தால் மூன்றுவிதமாய் மூன்றுவருணவடிவமாயிருத்தலால், பிரணவமே பிராணயாமமெனப்படும்.

பதுமாசனத்திலிருக்கும் புருஷன், நாகினியில் சந்திரபிம்பப்பிரகாசங்களால் விரிந்த அகாரமூர்த்தியானது இரக்தாங்கமுடையதும், ஹம்ஸ (அந்ந)வாகினியும், தண்டத்தைக் காத்திலுடையதும், வாலையுமாகிய காயத்திரியாகின்றது ; உகாரமூர்த்தியானது வெண்ணிற அங்கமுடையதும், கருடவாகினியும், யௌவனமுள்ளதும், சக்கரத்தைக் கையிலுடை

யதுமாகிய சாவித்திரியாகின்றது; மகாரமூர்த்தியானது கருமையாகிய அங்கமுடையதும், இடபவாகினியும், வயதுசென்றதும் சூலத்தைத் தரித்துள்ளதுமாகிய சாஸ்வதியாகின்றது; அகாராதிமூன்றிற்கும் காரணம் பாஞ்சோதியாகிய ஏகாக்ஷரப்பிரணவமாகின்றது என்று தியானிக்கவேண்டும்.

இடையினால் வெளிவாயுவை சுசு-மாத்திரையளவு பூரித்து அகாரத்தைச் சிந்தித்துப், பூரித்தவாயுவை சுசு-மாத்திரையளவு கும்பித்து உகாரத்தைத் தியானித்துப், பூரித்ததைப் பிங்கலையால்-ஈ-உ-மாத்திரையளவு இரேசித்து மகாரமூர்த்தியைத் தியானிக்கவேண்டும். இப்படியே கிரமமாக அடிக்கடி பூரிக்கவேண்டும் ” என்று சாண்டில்யோபநிஷத்திலும், தர்சனோபநிஷத்திலும், சூதசங்கிதையிலும்,

வணவம் ஞாக்ஷா வியாபெநந வுணவெநஸபாஹிதம் |

புண்ணாயாதித்யம் கூய-புரஹுதரக ரொவகெகம் ||

இவ்வாறு அறிந்து ஏகாக்கிரசித்தையைப் பிரணவவிதியால் பூரகரேசகங்களால் மூன்று பிராணயாமத்தினைச் செய்யவேண்டும்.

சூக்யஷுஸ்ஸஸம் வாஹுரஹுதரபெஜிவயொஹுர |

ஸபெநம் ஷொஹஸபாதுரஹிகாரம் தத்யஸம்ஸுரந ||

வெளியிலிருந்து சுவாசத்தை இழுத்து இடையினால் மெல்லப் பதினாறு மாத்திரையளவு இகாரத்தை ஸ்மரித்து வயிற்றில் பூரிக்கவேண்டும்.

ரிகாரம் ௨௦ திபுதிதாவி ஸம்ஸுரந வுணவம் ஜபெசு |

யாரபெதுரிதம் பஸுரஹுதம்ஷஷுரதாது ராகுயா ||

அங்கு மகாரத்தினையும் மூர்த்தியையும் ஸ்மரித்துப் பிரணவத்தை ஜபிக்கவேண்டும். பூரித்ததைப் பின் அறுபத்துநான்கு மாத்திரையளவு அல்லது சத்தியுள்ளபரியந்தம் மந்திரத்தோடு தரிக்கவேண்டும்.

யாவஹுர ஸக்யுதெ தாவஹாரணம் ஜபஸம்யத |

வாரிதம் ரொவபெதுரஹுதணவம் ஹுநிதாநித | ||

ஸபெநம் விஜயயா வுதஹுதிஸந்நாத்யா வுநம் |

யுயந்நாஹுரஹுரம் தத வுணவஸுர ஸபாஹிதம் ||

பின் பூரித்ததை பிரணவமும் வாயுவோடுகூடியதுமாய்ப் பிங்கலையால் புத்திர! முப்பத்திரண்டு மாத்திரையனவினதாய் அங்கு மறுபடியும் பிரணவத்தின் முதலெழுத்தைத் தியானித்து ஏகாக்கிரமம் மெல்ல இரேசிக்கவேண்டும்.” என்று வசிஷ்டசம்ஹிதையிலும்,

“பிரஹ்மாவே இடையினால் வாயுவைப் பன்னிரண்டு மாத்திரையளவு பூரித்து அறுபத்துநான்கு மாத்திரையளவு கும்பித்து, பிங்கலையால் வாயுவை மூப்பத்திரண்டு மாத்திரையளவு செவ்வையாய் இரேசிக்கவேண்டும். இப்படியே அடிக்கடி செய்யவேண்டு” மென்று திரிசிகியுபநிஷத்திலும், யோகத்தத்துவோபநிஷத்திலும், வாயுசங்கிதை வாசிஷ்ட முதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது, இங்கே பூரகத்தைவிட இரேசகத்திற்கு மாத்திரையதிகமாய்ச் சொன்னது, இரேசகத்தை யவ்வளவு மெதுவாகச் செய்யவேண்டுமென்பதை முன்னிட்டாம். அன்றியும்,

“பூரகம் பன்னிரண்டு ஓங்காரமாகவும், கும்பகம் பதினாறு ஓங்காரமாகவும், இரேசகம் பத்து ஓங்காரமாகவுஞ் செய்யவேண்டும். அது பிராணயாமமெனப்படு” மென்று யோகசூடாமணியுபநிஷத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. பிரஹ்ம விஷ்ணு ருத்திரர்கள் முறையே பூரககும்பகரேசகங்களுக்குத் தேவதைகளாவார்களென்பது தியானபிந்து உபநிஷத்து,

முற்கூறிய பிரணவாதிகளின் உச்சாரணத்தோடு செய்யும் பிராணயாமம் சுகரீர்ப்பமென்றும், அஃதின்றிய பிராணயாமம் அகரீர்ப்பமென்றும் சொல்லப்படும். அதை “தெரித்தமறைமந் திரமோதிச் செய்யும் பிராணயாமத்தைக்; கருப்பப்பிராண யாமமெனக் கற்றல் செய்வார் காகின்றி; யுரைத்ததனிமந் திரமுள்ளத் துணராதியற்று கின்றதனை; விரித்தார் கருப்ப மிலதாய பிராணயாம மெனமிக்கோர்” என்னும் இலங்கபுராணவாக்கிய முதலியவற்றாற் காண்க. அதுவே, அகரீர்ப்ப சுகரீர்ப்பமே.

“ஐஹிகாபுராணயோகோ மஹேசுவரீர்தொஹுமஹேசு |

சுமஹேசு ஸமஹேசு ஸுபராணாயாஸ்தொயிகு ||

மந்திரத்தியானத்தோடு கூடியது சுகரீர்ப்பமாம். அதன் விபரீதமாகியது (மந்திரத்தியானமின்றியது) அகரீர்ப்பமாம். அவ்வகரீர்ப்பத்தினும் சுகரீர்ப்பம் அதிகமானதாம்” என்று கருடபுராணம் சஅ-வது அத்தியாயத்திலும்,

“சுமஹேசு ஸமஹேசு தயொராஷிராஜவஃஸுதஃ |

அதிதயஃஸஜவஃபொக்தா யுவஹுராஹுதிநாதுஹி ||

பிராணயாமம் அகரீர்ப்பமும் சுகரீர்ப்பமும். அவ்விரண்டினும், முதலாவது அஜபம் என்று கருதப்படுகின்றது. இரண்டாவது வியாஹிருதி மந்திரங்களோடுகூடியதாய் ஸஜபமென்று சொல்லப்படுகின்றது.” என்று ஸௌரபுராணத்திலும், சிவபுராணத்தில்

“ சுமஹ-ஸு ஸமஹ-ஸு ப்ராணாயாஸோ ஷிபாஸுபுதம் |

ஜபய்யாநம்விநா மஹ-ஸு ஸமஹ-ஸு துநபாக் ||

பிராணயாமம் அகர்ப்பமும் ஸகர்ப்பமுமென இருவகையாகக் கருதப் படுகின்றது. ஜபத்தியானங்களின்றியது அகர்ப்பம். அவற்றோடுகூடியது ஸகர்ப்பமாம்.

சுமஹ-ஸு துஹ-ஸு ஸுபுதம் ப்ராணாயாஸி ஸதாயிகம் |

தஸுராதமஹ-ஸு கூவ-ஸு ப்ராமிநம் ப்ராணஸுபுதம் ||

அகர்ப்பத்தினும் ஸகர்ப்பப்பிராணயாமம் தூறுமடங்கு அதிகமாம். ஆதலால் யோகிகள் ஸகர்ப்பப்பிராணயாமத்தினைச் செய்கின்றனர்.” என்றும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

வியாகிருதிபிரணவங்களுடன் காயத்திரியைச் சிரசோடு மூன்றுமுறை ஜெபித்தல், கிருகஸ்தனது பிராணயாமகாலவளவாம். இப்பிராணயாமம் கிருகஸ்தர்களுக்குப் பாபசுத்தியின் பொருட்டும், யோகிகளுக்கு யோகசித்தியின் பொருட்டும். “ ஆனால் கிருகஸ்தனும் சங்கத்தைவிட்டு ஏகாந்தத்தி லிருந்து அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அதன்பின் வியவகாரத்தின் பொருட்டு வெளியே சங்கத்திற் பிரியமுடையவன்போல வியவகரிக்க வேண்டும். கர்மத்தினால் உண்டானவைகள் யாவும் தத்தம் கர்மத்தின்படி யிருக்கின்றன. நிமித்தமாத்திரமாக இவற்றைச் செய்வதில் ஒருகாலும் தோஷமில்லை யென்று நிச்சயித்து, நல்ல விவேகத்தினால் இந்த யோகத்தை ஆசிரயிப்பானாயின், கிருகஸ்தனும் சித்தியை யடைகிறான். இதற் சமூசய மில்லை.

எவன் புண்ணிய பாபங்களினின்று விடுபட்டவனும் தேகாபிமானத்தை விட்டவனு மாகின்றானோ, அந்தக் கிருகஸ்தன் எப்போதும் வீட்டிலிருந்து கொண்டே விழுத்தனுகின்றான். எப்போதும் யோகத்தோடுகூடியயோகி யானவன் லோகசங்கிரக (லோகபரிபாலன்) மாகிய தனது காரியத்தில் புண்ணியபாவங்களைச் செய்யினும், அப்புண்ணியபாவங்களாற் பற்றப் படான். கிடைத்ததிற் சந்தோஷமுடையவனாயும், உள்ளே கொஞ்சமும் பற்றில்லாதவனாயும், (காலவரம்பு, இடவரம்பு, நடைவரம்பு, கர்மவரம்பென் னும்) சகலவரம்புகளு முள்ளவனாயும் யோகசாதனத்திற் பொருந்தியிருக்க வேண்டும். யோகக்கிரியையோடு கூடிய கிருகஸ்தர்களுக்கு ஈசுவரனது (ஈசுவாச்சியமாகிய பிரணவத்தினது) ஜபத்தால் சித்தியுண்டாகுமாவின், கிருகஸ்தன் அதைச் செல்வவையாய் அப்பியசிக்கவேண்டும். கிருகஸ்தன் புத்திரதாராதிகளால் நிரம்பியவனாய் வீட்டிலிருந்துகொண்டு, உள்ளே பற் றில்லாமல் யோகமார்க்கத்தில் தன்னிடத்துச் சித்தியின் அடையாளங்களைக் கண்டு, பிறகு அவன் எனது ஆளுகையைச் சாதித்துக் கிரீடிப்பன்” என் னும் சீவசங்கிதையின் வாக்கியத்தால் கிருகஸ்தனுக்கும் சித்தியுண்டா மென்பது சித்திக்கின்றது.

யேயு<sub>த</sub>யே<sub>வ</sub>ஸு<sub>வ</sub>அ<sub>வ</sub>ர<sub>வ</sub>உ<sub>வ</sub>ர<sub>வ</sub>த்<sub>வ</sub> ஸ<sub>வ</sub>து<sub>வ</sub>வி<sub>வ</sub>டி<sub>வ</sub>ஸ<sub>வ</sub>தி<sub>வ</sub>ரோ<sub>வ</sub>து<sub>வ</sub> கம் |

செவ்வாய்விருந்தோர்: ஷத்ரோத உய்தெ ||

மத்திமமோ இருபத்துநான்கு மாத்திரையுள்ள இரண்டு உக்காத மெனப்படுகின்றது. முக்கியமானதோ முப்பத்தாறு மாத்திரையுள்ள மூன்று உக்காத மெனப்படுகின்றது.

வ வெஸ்டிகுவெநா தா நஜநகஸ்யபயாகுபி |

சுநநாஜாயதவாது நிஜாயகிஷ்டெயவ ||

இவை கிரமமாக வியர்வை நடுக்கம், எழும்புதல் என்பவற்  
றை யுண்டாக்குவனவாம். அப்படியே இதில் ஆரந்தம், நித்  
திரை, தூமம்(சித்தத்தின் அசைவு)என்பவைகளுண்டாகின்றன.

ரொகோம்வொய் நிஸவிஜி ராமகோடநகவந்

ஸ்ரீணவெழுவாடி ஸ்விநாதான்மயேதரா ||

மயிர்க்கூச்சல், துவனிஞானம், சரீரக்குத்தல், நடுக்கம், இளைப்பு, வியர்வை, பிதற்றுதல் முதலியவைகளையும், அறிவின் மயக்கத்தையும் எப்போது ஜயிக்கின்றாளுே

தமிழாதிபதி வெ. ராஜகோபாலாச்சாரியார் இஃஸ்-ஸொஹநம் || ”

அப்போது அந்த நல்ல சோபனமாகிய பிராணாயாமம் உத்  
தமமென்று சொல்லப்படுகின்றது” என்று கூறப்பட்டிருக்கின்  
றது.

கோரகூடும்

சுயநெய்யாடிபொருட்கா ஸ்யநெய்யிமுணாஃஸ்யதாஃ

உதெதி முணாரிதா: ப்ரணாயாஜெஜிஜொ துஜெ: ||

\* பிராணபாமத்தில் அதமம் பன்னிரண்டு மாத்திரையாகவும், மத்தமம் இரண்டு மடங்காகவும், உத்தமம் மூன்று மடங்காகவும் துவிரஜோத்தமர்களாற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது” என்று கூறியிருக்கின்றார்.

\* இது யோகதூரமணியிற் கூறப்பட்டுள்ளது.

“வாணெநா தவடோணெந சுவாநவீயுதெயடா |  
மகூவொய்யுடாநிவதெடாந வனதஹா தலக்ஷணம் ||

மேலெழுப்பிடும் பிராணனால் அபானன் பீடிக்கப்பட்டு எப்  
போது மேற்சென்று திரும்புகின்றதோ, அது உத்காதலக்ஷண  
மாம்” என்பது உத்காதலக்ஷணம்.

யாஞ்ஞவல்கியர்

“சுமாவூமாவிரோக்ஷம் திவ்யஜ்ஞாநாவரிஜாதம் |

தாவத்யபிவிவாஜா தாதாஸம்ஜ்ஞாப்யவக்ஷதெ ||

மூன்று கைந்நொடியை (பெருவிரலை நடுவிரலோடு சேர்த்து  
மூன்றுதாஞ்சுண்டுதலையும், முழங்காலை மூன்றுதரம் துடைத்  
தலையும், மூன்றுதாளத்தையும் மாத்திரையென்று பிராஞ்ஞர்  
(மிக்க அறிவுடையோர்) கூறுகின்றனர்” என்று மாத்திரையைக்  
கூறுகின்றார்,

ஸ்கந்தபுராணத்தில்

“வனகஸூஸபீரோதூ வாணாயாபெநிமடிதெ ||

\* ஒரு சுவாசவடிவமாகிய மாத்திரை பிராணாயாமத்தில்  
சொல்லப்படுகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இது யோகசிந்தாமணியில் நித்திரைசெய்யும் புருஷனுக்கு  
எவ்வளவு காலம் ஒரு சுவாசம் போய்த்திரும்புகின்றதோ, அவ்  
வளவு காலம் பிராணாயாமமாத்திரை யெனப்படுமென்று வியாக்  
கியானம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. பன்னிரண்டரைச் சுவாச  
அளவுள்ளகாலம் பிராணாயாமகாலமாம். ஆறுசுவாசங்களால்  
ஒரு பலமாகின்றது. ஆகையால் அரைச்சுவாசத்தோடு இரண்டு  
பல அளவுள்ள காலம் பிராணாயாமகாலமென்பது சித்தித்தது.  
பன்னிரண்டரை மாத்திரையுள்ள பிராணாயாமமே உத்தமப்பிரா  
ணாயாமமெனப்படும். முன் உதாகரிக்கப்பட்ட இலிங்கபுராணத்  
திற்கும் கோரக்கர் வாக்கியத்திற்கும் விரோதமில்லை. அங்கே  
பன்னிரண்டரை மாத்திரையுள்ள பிராணாயாமம் அதமமென்று  
சொல்லப்பட்டிருக்கின்றதென்று சங்கிக்கலாகாது.

\* இவ்வபிப்பிராயம் யோகசூதாமணியிலுள்ளது.

“ஜாநுஹ்வுதக்ஷிணீக்ஷுத்ரு நடிதம்நவிமஹிதம் |

சுமஹ்விஷ்டாநம் சுயபூதாநாநூவரிநீபதெ ||

முழங்காலை விரைவும் தாமதமுமின்றிச் சுற்றிக் கைவிரல் களால் நொடித்தல்வேண்டும். அது மாத்திரையெனப்படுகின்றது” என்று யோகத்தவோபரிஷத்தும் சிவபுராணமும் கூறுதலாலும்,

“ஜாநுஹ்வுதக்ஷிணீ சுயபூதாநாநூதம்நவிமஹிதம் |

வ்ருஷ்டாநாநூதம் யாவதூவநாநூதம்நூதிநீபதெ ||

முழங்காலை விரைவும் தாமதமு மில்லாமல் சுற்றி நொடித்தல் எவ்வளவோ, அவ்வளவு மாத்திரையெனப்படுகின்றது.” என்றும்,

“சுமஹ்விஷ்டாநம் சுயபூதாநாநூதம் ஜாநுஹ்வுதக்ஷிணீக்ஷுத்ரு நடிதம்நவிமஹிதம் |

வ்ருஷ்டாநாநூதம் யாவதூவநாநூதம்நூதிநீபதெ ||

கைந்நொடித்தலும் முழங்காலைத் துடைத்துச் சுண்டுதலும் எவ்வளவோ, அவ்வளவு மாத்திரையெனப்படுகின்றது” என்றும் ஸ்கந்தபுராணத்திருத்தலாலும்,

“சுமஹ்விஷ்டாநாநூதம்நூதிநீபதெததா ||

அப்போது அங்குஷ்டம் மாத்திரையென்று பெயரிடப்படுகின்றது” என்று தத்தாத்திரேயரது வசனமிருத்தலாலும், இலிங்கபுராண கோரக்ஷாதிகளின் வாக்கியங்களில் ஒரு நொடியளவு காலம் மாத்திரையாகக் கருதப்பட்டிருத்தலாலும், யாஞ்ஞவல் கியர் முதலியோரது வாக்கியங்களில் மூன்று நொடியளவு காலம் மாத்திரையாகக் கருதப்பட்டிருத்தலாலும், மூன்று மடங்கதிக மூன்று அதமத்திற்கு உத்தமத்துவம் அங்கும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஆதலால் விரோதமில்லை. சகல யோகாங்கங்களினும் பிராணாயாமம் முக்கியம். அது சித்தித்தால் பிரத்தியாகாரம் முதலியன சித்திக்கும். அது (பிராணாயாமம்) சித்திக்கா விட்டால் பிரத்தியாகார முதலியவைகள் சித்திக்கமாட்டா. ஆகையால் வாஸ்தவமாகப் பிராணாயாமமே பிரத்தியாகாரமுதலிய சப்தங்களாற் சொல்லப்படுகின்றது. அப்படியே யோகசிந்



தாமணியில் “ பிராணாயாமமே அப்பியாசக்கிரமத்தால் விருத்தி யாகிப் பிரத்தியாகாரதியானதாரணசமாதியெனுஞ் சொற்களாற் சொல்லப்படுகின்றது ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அது ஸ்கந்தபுராணத்தில்

\* “புராணாயாமிஷ்டெந ஸூத்ராஹாரஉதாஹுதஃ |

ஸூத்ராஹாரவிஷ்டெந யாரணாவரிசீதிதா ||

பிராணாயாமம் பன்னிரண்டால் பிரத்தியாகாரமும், பிரத்தி யாகாரம் பன்னிரண்டால் தாரணையும் சொல்லப்படுகின்றது.

ஹவதீஸ்ராவஸம்ஹெதௌ யூநம்அாடிஸயாரணஸு |

யூநம் அாடிஸகெநெநவ ஸாராயிரவியீயதெ ||

தாரணை பன்னிரண்டு ஈசுவரச்சேர்க்கையின் பொருட்டு தியானமாகின்றது. தியானம் பன்னிரண்டினாலேயே சமாதி சொல்லப்படுகின்றது.

யதூராய வரம்ஜோதிரநஹ்ஸுபுக்ரஸகம் |

தஷ்டிநடிஷெகியா காணயாதாயாகம் நிவததெ ||

சமாதியில் பரஞ்சோதியாகிய அநந்தச் சுவப்பிரகாசக (பிர ஹ்ம)மிருக்கின்றது. அதைத் தரிசித்தலால் கிரியாகாண்டத் தின் போக்குவரத்து (அஷ்சல்) நீங்குகின்றது” என்றும் அப் படியே,

“யாரணாஅாடிஸயாரி யூநம் அாடிஸயாரணஸு |

யூநம்அாடிஸகம் யாவதூராயிரவியீயதெ ||

பன்னிரண்டு பிராணாயாமம் தாரணை. பன்னிரண்டுதார ணம் தியானமாம். பன்னிரண்டு தியானம் சமாதியெனப் படுகின்றது.” என்பது சிவபுராண லிங்கபுராணவசனம்.

“யாரணாவஹநாயீவியூநம்ஸூக ஷஷிநாயிகா |

ஹிநாடிஸகெநஸூதூராயி புராணஸம்போக ||

\* இது யோகசூட்ராமணியுபநிஷத் வாக்கியமுமாம்.

பிராணசம்மியமம் (பிராணயாமம்) செய்யின், அது ஐந்து நாழிகைகளால் தாரணையும், அறுபது நாழிகைகளால் தியானமும், பன்னிரண்டு நாட்களினால் சமாதியுமாகின்றது” என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இப்படியே கோமக்கர் முதலியோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதி விப்படி விவவஸ்தையிருக்கின்றது:—கொஞ்சங்குறைய நாற்பத்திரண்டு விபல அளவுள்ளது கனிஷ்டப்பிராணயாமகாலமாம். இதுவே ஒரு நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையாமென்னுங் கருத்தால் பன்னிரண்டு மாத்திரையளவுள்ள காலமாம். கொஞ்சங்குறைய எண்பத்து நான்கு விபல அளவுள்ளது மத்திமப்பிராணயாமகாலமாம். இது ஒரு நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையென்னுங் கருத்தால் இருபத்து நான்கு மாத்திரையளவுள்ள காலமாம். நூற்றிருபத்தைந்து விபல அளவுள்ளது உத்தமப்பிராணயாமகாலமாம். இது ஒரு நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையென்னுங் கருத்தால் முப்பத்தாறு மாத்திரையளவுள்ள காலமாம். மூன்று நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையென்று கொள்ளுமிடத்து, அது பன்னிரண்டு மாத்திரையளவுள்ளதேயாம். பந்தபூர்வகமாக நூற்றிருபத்தைந்து விபலம்வரையில் பிராணயாமம் எப்போது ஸ்திரமாகின்றதோ, அப்போது பிராணன் பிரஹ்மந்திரத்தையடைகின்றது. பிரஹ்மந்திரத்தை யடைந்த பிராணன் இருபத்தைந்து பலம்வரையிலும் எப்போது நிற்கின்றதோ, அப்போது பிரத்தியாஹாரமாம். எப்போது ஐந்து கடிகை (நாழிகை) வரையில் நிற்கின்றதோ, அப்போது தாரணயாம். எப்போது அறுபது நாழிகைவரையில் நிற்கின்றதோ, அப்போது தியானமாம். எப்போது பன்னிரண்டு நாள்வரையில் நிற்கின்றதோ, அப்போது சமாதியாகின்றது. இப்படி யாவும் இரமணீயமாம். (௧௨)

(அ-கை) பிராணயாமத்தை அப்பியசிக்கின்றவனுக்கு வியர்வைவுண்டாகுங்காலத்தில் விசேஷத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* ஜவெநஸுஜோதெநமாதுயேநுநராவரெக |

ஜுஜதாவவுதாவெவ தெநமாதுஸுஜாயதெ || ௧௩ ||

\* இது சாண்டிலியோபநிஷத் வாக்கியம் இவ்வர்த்தம் யோகசூடாமணி முதலிய உபநிஷதங்களிலும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

(இ-ள்) பிராணயாமாப்பியாசத்தின் சிரமத்தாலுண்டாகிய வியர்வையினால் சரீரத்தில் (தைலாப்பியங்கனம்போல) தேய்க்க வேண்டும். அதனால் (தேய்த்தவால்) சரீரத்திற்குத் திடத்தன்மையும் இலகுத்தன்மையும் (ஜாட்டியமின்மையும்) உண்டாகின்றது.

(அ-கை) இனி அப்பியாசத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பால் முதலியவற்றின் நியமங்களைக் கூறுகின்றார்:—

\* சுஹ்யாஸகாரெவ ப்ர யஜெஸஸூக்ஷ்ர ராஜ்யொஹாஜநம் |

ததொஹ்யாவெஷ்ய ஸ்வஸ்தெ நதாஷ்யந்நியஜிமுஹம் ||

(இ-ள்) அப்பியாசகாலத்தின் முதலில் பால்நெய் முதலிய வற்றோடுகூடிய போஜனம் சிலாக்கியமாம். அதன்பின் அப்பியாசம் திடமானகாலத்து அப்படிப்பட்ட நியமம் கொள்ளவேண்டியதில்லை.

கேவலகும்பகம் சித்தித்தபோது அப்பியாசம் திடமாகின்றது. (கசு)

(அ-கை) சிங்கமுதலியவற்றைப்போல பிராணனை மெல்லவே வசஞ்செய்யவேண்டும். விரைவாய்ச் செய்யலாகாதெனக் கூறுகின்றார்:—

† யயாவலிஹொமஜாவ்யாவொ

ஹவெஸஸூஸநெநஸநெநம் |

தநெய்வவெஸவிதொவாயம்

ரந்யூயாஹணிலாயகம் || கரு ||

(இ-ள்) சிங்கம் யானை புலி முதலியவைகள் எப்படி மெல்ல மெல்ல வசமாகப்படுகின்றனவோ, அதுபோல அப்பியாசிக்கப்படும் வாயுவும் வசப்படும். அப்படிக்கில்லாமல் விரைவாகக்கொண்டால், அது சிங்கமுதலியவற்றைப்போல அப்பியாசியைக் கொல்லும். (கரு)

\* இது சாண்டிலீயோபநிஷத் வாக்கியம் இது தத்துவோபநிஷத்து முதலியவற்றினும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

† இது சாண்டிலீயம், யோகசூடாமணி முதலிய வுபநிஷத்வாக்கியம் இது சீவபுராணம், மாரீக்கண்டேயம், லிங்கபுராண முதலியவற்றினும் கூறப்பட்டுள்ளது.

(அ-கை) யுக்தாயுக்தங்களின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* பூரணாயாபெநயுக்தே ந ஸவபுரொமக்ஷயொஹவெது |  
சயுக்தாஸ்யொஸ்யொமெந ஸவபுரொமஸஃஜ்வஃ || க௬ ||

(இ-ள்) யுக்தமாகிய பிராணபாமத்தினால் சகல ரோகங்களுந் நாசமாகும். † அயுக்தமாகிய அப்பியாசத்தையுடைய பிராணபாமத்தால் சகலரோகங்களு முண்டாகும்.

ஆகாரமுதலிய யுக்தி பூர்வமும், ஜாலந்தரமுதலிய பந்தமாகிய யுக்தியோடு கூடினதுமாகிய பிராணபாமம் யுக்தமெனப்படும். (க௬)

(அ-கை) அயுக்தப்பிராணபாமத்தினால் என்னென்னரோகங்களுண்டாகுமென்று கேட்டுமிடத்துக் கூறுகின்றார்:—

‡ ஹிகாஸாஸூகாஸூ ஸிரஃக்ஷணா க்ஷிவெஷநாஃ |  
ஹனிவ்விபாரொமாஃ வவநஸ்யபுகொவதஃ || க௭ ||

(இ-ள்) விக்கல், சுவாசம், காசம், தலைவலி, காதுவலி, கண்வலி யென்னும் நாநாவிதரோகங்கள் வாயுவின் கோபத்தாலுண்டாகின்றன.

\* இது யோகசூடாமணியுபநிஷத்வாக்கியம்.

† “ வாயிய்யுஜ்வதா லொவஃஸ்யுதெஃகக்ஷரெயதா |  
ஜராவஜாயதெ ஸஷ்யுஷுத ஷஜூநயொயிநஃ ||

புரோஷாஷொயிநொ ஷொஷாயமெஷதெஸ்யுஸூகிதிதடி

செவிடு, உணர்ச்சியின்மை, ஞாபகக்குறைவு, ஊமை, குருடு, ஜ்வரம் என்பன யோகத்தினை யறியாது பழகுவோர்களுக்கு உடனேவரும். பிரமாதத்தினால்வரும் யோகிகளின் இத்தோஷங்கள் சிகிச்சிக்கத்தக்கனவாம் ” என்ற மார்க்கண்டேயம் டுக-வது அத்தியாயத்தில் ஒழுங்குதவறிச் செய்வதனால் வரும் தோஷங்கள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றின் சிகிச்சைக் கிரமம் அதிற்றூனே கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அது தெளிந்த யோகியைக்கொண்டு செய்துகொள்ளத்தக்கதாகலின் இங்கு எழுதப்படவில்லை. விருப்புடையோர் அங்குக்காண்க.

‡ இது யோகசூடாமணியுபநிஷத்வாக்கியம்.



(இ-ன்) வாயுவை அநேகமுறை (இஷ்டப்படி) கும்பகத்தில் தரித்தலும், ஐடராக்கினியின் தீபனமும் \* நாதத்தின் பிரகடனத் தன்மையும், ரோகமின்மையும் நாடிசோதனையா லுண்டாகின்றன.

(அ-கை) மேதசு முதலியபவை அதிகரிக்கின், அதற்கு வேறு உபாயத்தைக் கூறுகின்றார்:—

[illegible]

சுந்ருஸம் நாமரெதாநி ஷொஷாணாஸஜீவாவதஃ || ௨௧ ||

(இ-ன்) மேதசு (கொழுப்பு)ம் சிலேஷ்மமு (கோழையு)ம்  
அதிகமாயுள்ளவன் முன்னமே (பிராணயாமப்பியாசகாலத்தி  
லன்று; பிராணயாமாப்பியாசத்திற்கு முன்னமே) இனிச்சொல்  
லப்படும் ஷட்(ஆறு) கருமங்களையும் செவ்வையாக ஆசரிக்கவேண்  
டும். தோஷங்கள் (வாதபித்தகபங்கள்) சமமாயிருத்தலால் மற்ற  
(மேதசும் சிலேஷ்மமும் அதிகமாயில்லாத)வன் அவற்றை (ஆறு  
கருமங்களையும்) ஆசரிக்கவேண்டிய தில்லை. (உக)

ஷட்கர்மம்.

(அ-கை) ஷட்கர்மங்களின் பெயர்களைக் கூறுகின்றார்:—

யளதிப-ஹிஸுயாநெதி ஸாடகம் நளலிகுதயா |

கவாயலாதினெழுதாநி ஷடூ-பாணிபு வக்தத || ௨௨ ||

(இ-ள்) தெளிதி, பஸ்தி, நேதி, திராடகம், நௌலிகம், சுபாலபாதி என்னு மிவை ஷ்ட்கருமங்க ளெனப்படுகின்றன. ()

(அ-கை) இது இரகசிய மென்பதையும், அதன் ஹேதுவை யுங் கூறுகின்றார்:—

கலைக்கல்வித்திட்டம், 1985-86 வடிகாட்டியிருக்கிறது.

விதித் துணைநாயி வுஜுதெபாநிபுமெவஃ ||

\* “வாயுவின் இரேசகபூரகதும்பகங்களால் சகலநாடிசுளும் சுத்தியா குங்கலத்து. உள்ளே எப்போதும் அநேகவிதமாகிய அநாகதமென்னும் நாதம் பிரவிருத்திக்கு” மென்று யோகசாராவளியிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இ-ள்) எதனால் விசித்திரகுணங்களைச் செய்யத்தக்கதாகிய இந்த ஷட்கருமம் யோகசிரேஷ்டர்களால் பூஜிக்கப்படுகின்றதோ அதனால், கட்சோதனத்தை (சரீரசுத்தியை)ச் செய்யும் தெளிதி முதலிய கர்மங்க ளாலும் மறைத்து (இரகசியமாய்) வைக்கத்தக்க னவாம்.

மறைத்து வைக்காவிடின், ஷட்கர்மம் அன்னியர்களாலும் செய்யப்படுவதாகின்றது. யோகிகளுக்குப் பூஜிக்கப்படுதன்மையின்மை பொருந்துகின்றதென்பது தாற்பரியம். இதனால் பிராணயாமத்தினாலும் மேதைசிலேட்டுமுதலியவற்றின் நாசம் சம்பவித்தலாலும், அப்படியே

“ஷட்பூபொமஹோஷாதி பவநாஸ்தாஸததூரஃ ||

பிராணயாமப்பியாசதற்பரன் ஷட்கர்மயோகத்தை யடைகிறான்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கும் பூர்வோத்தர கிரந்தத்திற்கும் இப்படியே சுவாசிய மிருத்தலாலும் இதுவே (பூஜிக்கப்படுதன்மையே) ஷட்கருமத்தின் முக்கியபல மென்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது. (உரு)

க. தெளிதி.

(அ-கை) தெளிதிகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

வதாரம்மாவலிஸாரம் ஹஸுவஹிசாராயதழ் |

மாரவலிஷாரமெண லிகூவஸாஸநெநமுலெஸை ||

வாந்ஸுத்யாஹரெஷுத ஸுத்யாஸநிகூலதய ||

(இ-ள்) \* நான்கு அங்குல அகலமும் பதினைந்து முழநீளமும் உள்ள (கொஞ்சம் உஷ்ணமான ஜலத்தால் நீனத்த) ஈரவஸ்திரத்தைக் குருவின லுபதேசிக்கப்பட்ட மார்க்கமாக மெல்ல மெல்லக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் விழுங்கவேண்டும்.

\* தெளிதிக்குரிய வஸ்திரம் நான்கல்லது ஆங்குல அகலமும், எட்டல்லது பதினாறுமுழ நீளமுள்ளதென்று சிலரும், இருபது அல்லது பதினைந்துமுழ நீளமும், நாலுவிசங்கடை யகலமுள்ளதென்று சிலரும் கூறுவர்.

மல்லல் அல்லது ஜெகந்நாதம் என்னும் மெல்லிய புதுத்தலைக் குட்டையின் பட்டி (ஒர் துண்டு வஸ்திரம்) கொள்ளவேண்டும். இரண்டாவதுநாள் இரண்டு முழமாகவும், மூன்றாவதுநாள் மூன்று முழமாகவும், இப்படி நானூக்குநாள் ஒவ்வொரு முழம் அதிசமாக விழுங்கவேண்டும். அதன் துனியை முன்பற்களாற் கடித்துக்கொண்டு, நௌவிகர்மத்தால் வயிற்றிலுள்ள வஸ்திரத்தைச் செவ்வையாய் அலசி மறுபடியும் மெல்ல தைரியமாக வெளியே யிழுக்கவேண்டும். இது \* தௌதிகர்மமென்று சித்தர்களால் சொல்லப்படுகின்றது. (உச)

\* (க) ஜலதௌதி (உ) சூத்திரதௌதி (ங) வஸ்திரதௌதி (ச) பவனதௌதி யென்னும் வேறுபாட்டால் தௌதிக்கிரியை நாலுவகையாம்.

(க) மிளகைத் தின்று சொஞ்சம் உஷ்ணமான ஒரு செம்பு ஜலத்தைச் சாப்பிட்டு, மறுபடியும் யுத்தியால் யானையைப் போல ஜலத்தை வெளிப்படுத்துதல், ஜலதௌதி.

ஹொஜ நாஹொவிபெயாபி லாகுணவாணி-தாஸாயி: |

ஹய-ஹிஷி: ஸ்ண-ஸுக்ஷா தஜ்ஜலாவபெதுந: ||

நிகுலிஷாஸயொமெந கஹவிதாநிவாரபெசு ||

போஜனத்திற்குப் பின் முடிவில் கழுத்தவரையில் நீர்நுக்கி கணப் பொழுது மேலே பார்வைவைத்துப் பின் அந்த நீரை வந்திசெய்யவேண்டும்.

நித்தியம் அப்யயசித்தலால் கபபித்தங்கள் நீங்கும் என்றும் ஜலதௌதி சொல்லப்பட்டுள்ளது.

(உ) நூலால் திரிக்கப்பட்ட பாதமுதல் சிர்சாவின்தாகிய கயிற்றை வாயின்வழியாய் வயிற்றிலிறக்கி அலசி வெளிப்படுத்துதல், சூத்திரதௌதியாம்.

(ங) வஸ்திரதௌதி இது நூலாசிரியரார் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(ச) இரண்டு கால்களா லுட்கார்ந்துகொண்டு கழுத்தை நீட்டி, சொஞ்சம் வாயைத் திறந்து, வெளியிலுள்ள காற்றை யிழுத்து. உள்ளே நிரப்பி, மறுபடியும் தைரியமாகவிடெதல், பவனதௌதி (பவனம்=காற்று). இந்தத் தௌதிக்கிரியை கோமுகாசனத்திலிருந்து செய்யத்தக்கதாம்.

சிலர் இத்தௌதிக்கிரியையினை க: அந்தர்தௌதி, உ: தத்ததௌதி ங: ஹிருத் (இருதய) தௌதி, ச: மூலசேதனதௌதி என்று நால்வகையாகக் கூறுவர். அவற்றுள்



க. அந்தந்தேளதிபானது (க) வாதசாரம், (உ) வாரிசாரம், (ங) வன்னிசாரம், (ச) பஹிஷ்கிருதம் என்று நான்குவகைப்படும். அவற்றுள்

(க) வாதசாரதேளதி:—காக்கையினலகுபோல வாயைத் திறந்து வெளிவாயுவினை மெல்லமெல்ல உள்ளே இழுத்துப் பின் வாயைமூடி இழுத்த வாயுவினை வயிற்றினுள்விழுங்கி அதனால் வயிற்றினுள் கழுவினது போல இங்குமங்குமாக வியாபிக்கச்செய்து பின் குதத்துவாரத்தால் விட்டு விடவேண்டியது. இவ்வாறு அடிக்கடி அப்பியசித்துக்கொண்டிருத்தலால் இரத்தசத்தியும் சர்வரோகக்ஷயமும், ஜடராக்கினி விருத்தியுமுண்டாம்.

(உ) வாரி (ஜல) சாரதேளதி:—கண்டம் வகையில் வாய்நிறைய தண்ணீரேனும் வெந்நீரேனும் பருகி அதனை மெல்லவிழுங்கி வயிற்றினுள் இங்குமங்குமாகக் கலக்கிக் குதத்துவாரத்தின்வழியாய் விட்டுவிடவேண்டும். இது நாடிகளிலுள்ள மலங்களைப்போக்கி, சரீரகாந்தியைக்கொடுத்து ரோகங்களை வராமற்றதெக்கும்.

(ங) வன்னி (அக்கினி) சாரதேளதி:—நாபிபாகமாகிய வயிற்றினை முதுகெலும்பினை யொட்டும்படி இழுத்து மறுபடியும் உப்பும்படி செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும். இது தினந்தோறும் நூறாகச் செய்யப்பட்ட போது சகல உதாரோகங்களையும் நீக்கி ஜடராக்கினியை விருத்திசெய்து யோகாப்பியாசத்திற்குச் சகாயமுள்ளதாம்

(ச) பஹிஷ்கிருததேளதி:—காக்கையின் அலகுபோல வாயைத்திறந்து வெளிவாயுவினை இழுத்து மூன்றேழுக்கால் நாழிகை (ஒன்றரை மணி) வரையில் வயிற்றிற் கும்பித்தப் பின் குதத்துவாரத்தினால் விட்டுவிடவேண்டும். இவ்வாறு மூன்றேழுக்கால் நாழிகைவரையில் வாயுதாராணஞ்செய்யச் சக்தியுண்டான பின் நாபியளவு ஜலத்தில் நின்று சக்திநாடியென்னும் கீழ் வயிறு முதல் மூலாதாரபரியந்தம் வியாபித்திருக்கும் பெரியபையினைக் குதத்துவாரத்தின் வழியாக மெல்ல ஜீரகரிதையாய் வெளியில் வாங்கி நீரார் சுத்தமாய்க்கழுவிப் பின் மறுபடியும் குதத்துவாரத்தின் வழியாய் உள்ளே செலுத்தவேண்டும். இதனால் தேகத்திலிருக்கும் மலமயாவும் நசித்துச் சரீரகாந்தியுண்டாகும். ரோகம் முண்டாகாது.

உ. தந்ததேளதிபானது (க) தந்தமூலதேளதி (உ) ஜிஹ்வாமூலதேளதி, (ங) கர்ணதேளதி, (ச) கபாலரந்திரதேளதியென்று நால்வகைப்படும். அவற்றுள்,

(க) கருவேலரஸத்தினாலாவது, சுத்தமான மண்ணினாலாவது தினந்தோறும் உதயத்தில் செவ்வையாய்ப் பற்களை விளக்குதல் தந்தமூலதேளதியாம். இது வாய் நற்றத்தினை நீக்கிப் பற்களுக்குத் தெளியையுண்டாக்கும்.

(உ) ஜிஹ்வாதெளதி:—சுட்டுவிரல் நடுவிரல் மோதிரவிரல் என்னும் மூன்றுவிரல்களாலும் நாவின் பேரில் தேப்த்து வெளிப்படும் கபத்தினைத் துப்பிவிட்டுப் பின் வெண்ணெடால் நாவினைத் தேப்த்து, நாவினுளியைச் சிறிய இருப்புக்குறடிபோன்ற சாதனத்தினால் பிடித்துக்கொண்டு மெல்ல நாவானது வெளியில்வரும்படி இழுக்கவண்டும். இவ்வாறு தினந்தோறும் சூரியோதய சூரியஸ்தமன காலங்களில் செய்துவரின், கேசரிமுத்தி ரைக்குச் சகாயமாய் மூப்பின்றிச் சரீரபித்துவமுண்டாய் நாவின் குற்றங்கள் எல்லாம் நீங்கும்.

(க) கர்ணதெளதி:—இரண்டு செவித்துளைகளிலும் சுட்டுவிரல் மோதிரவிரல்களை நுழைத்துத் திருப்பிச் சுத்திசெய்தல் கர்ணதெளதியாம். இது கர்ணரோகங்ளை நீக்கி, செவிடுண்டாக்காது உள்ளே பிறக்கும் நாதத்தினைச் செவ்வையாய்க் கேட்பதற்குச் சக்தியுண்டாக்கு.

(ச) கபாலரந்திரதெளதி:—வலதுகைப் பெருவிரல் நுனியால் மேல் வாயிலுள்ள உண்ணாக்கினைத் தேப்த்தல் கபாலரந்திரதெளதியாம். இவ்வாறு தினந்தோறும் தூங்கி விழித்தவு—னும், போஜனத்தின் பின்னும், சாயந்திரமும் தேய்க்கும்படிக்கூடத்தில் கபதோஷங்கள் நீங்கி நாடிகள் சுத்தப்பட்டுத் தீவ்யதுருஷ்டியுண்டாகும்.

க. ஹிருத்தெளதியானது (க) தண்டதெளதி, (உ) வமனதெளதி, (ங) வஸ்திரதெளதி, என்று மூவகையாம் அவற்றுள்,

(க) தண்டதெளதி:—வாழைக்காய்பிளையாவது மஞ்சட்காம்பினையாவது வேப்பமீர்க்கினையாவது வாயினால் மெல்ல விழுங்கி இருதயபரியந்தம் சென்ற பின் மறுபடியும் வெளியே வாங்குதல் தண்டதெளதியாம். இது வாதபித்தங்களை வெளிப்படுத்தி இருதய ரோகங்களை நீக்கி ஆரோக்கியத்தினைக் கொடுக்கும்.

(உ) வமனதெளதி:—தினந்தோறும் போஜனத்திற்குப் பின் வாப்பிறைய ஜலம் குடித்து வாளைப்பார்த்துக்கொண்டு சிறிதுநேரமிருந்து பின் அந்த ஜலத்தினைக்கலக்கித் துப்பிவிடவேண்டும். இதனால் பித்தசிலேட்டு மங்கள் நசித்து ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

(ங) வஸ்திரதெளதி:—இது இந்நூலிற் சொல்லப்பட்டதேயாம். இதனால் சூன்மம், ஜ்வாப்பிலீகம், குஷ்டம், கபம், பித்த முதலிய ரோகங்கள் நசிக்கும். சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தினைபும் பலத்தினையுமுண்டு பண்ணும்.

ச. மஞ்சட்காம்பிலாவது நடுவிரலினாலாவது குதத்துவாரத்தினுள் நீராற் கழுவிக்கொண்டிருந்தல் மூலசோதனதெளதியாம். இதனால் மலபந்தம் அஜீர்ணம், ஆமதோஷம் இவை நீங்கி சரீரத்திற்குக் காந்தியும் பலமுமுண்டாகி ஜடராக்கினி விருத்தியாகும்.

(அ-கை) தெளதிகர்மத்தின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

காவஸூஸுவீஹகூஷ்டம் கவரொமாஸூவிஸதி: |

யளதிகூபுவ ஹாவெந பூயாதெவநஸம்ஸப: || ௨௫ ||

(இ-ள்) காசம், சவாசம், பிலீகம் (மண்ணீரல் உப்புதலா லுண்டாகும் வியாதி), குஷ்டம், இருபது கபரோகங்கள் என்னு மிவை தெளதிகர்மத்தின் பிரபாவத்தால் நாசமாகின்றன. இதற் சமுசய மில்லை. (௨௫)

ப ஸ தி .

(அ-கை) இனிப் பஸ்திகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

நாவிடிய ஜயெவரயள நுஸ நாவொகூடாஸம: |

சூயாராகூஹ நாகூயடாஸ கூராய நாவவிகூபுதக || ௨௬ ||

(இ-ள்) நாபியளவுள்ள (ஆறுமுதலியவற்றின்) ஜலத்திலிரு ந்து சூதத்தில் நாளத்தை(குழலை)ச் செலுத்தி, \* உத்கடா சனமாக வுட்கார்ந்துகொண்டு ஜலம் உள்ளே பிரவேசிக்கும்வண் ணம் ஆதார(சூத)த்தைச் சுருக்கவேண்டும். பின் உட்சென்ற நீரை நொளலிகர்மத்தால் அலசி வெளியே விடவேண்டும்.

\* மேற்கூறியபடி உத்கடாசனத்திலாவது கோழகாசனத்திலாவது இருந்துகொண்டு, அபானத்துவாரத்தால் ஜலத்தைக் கொஞ்சம்மேலே யிழுக்கவேண்டும். அதன்பின் சுவஸ்திகாசனத்தி லிருந்துகொண்டு அந்த ஜலத்தைச் செவ்வையா யிழுத்து, நாபிக்குமேல் இருதயம்வரைபில் செலுத்த வேண்டும். மறுபடியும் உத்கடாசனத்தால் ஜலத்தைக் கிரகித்து முன் போல் சுவஸ்திகத்திலிருந்து மேற்செலுத்தவேண்டும். இப்படி பஸ்தி சுவஸ்திகங்களால் வயிறுமுழுவதையும் ஜலத்தால் நிரப்பி வயிற்றை விசேஷ மாய்ச் சுழற்றுவதனால் (நொளலிகர்மத்தினால்) குடலின் சந்துகளிலும் குட லிலு மிருக்கும் பக்குவமானவைகளும் பக்குவமாகாதவைகளும், இறுகின வைகளும், இளகினவைகளாகிய மலங்களைக் கரைத்துப், பின் வேகமில் லாமல் கிரமமாக வெளியே விடவேண்டும். இசனால் வயிறு வெளுத்த வஸ்திரம்போல் தோஷநீங்கிப் பரிசுத்தமாகின்றது. பஸ்தியும், ஜலபஸ்தி வாயுபஸ்தியென இருவகையாம் ஜலத்தை யிழுத்தல் ஜலபஸ்தி வாயுவை யிழுத்தல் வாயுபஸ்தி. பச்சிமதானுசனத்துட்கார்ந்து அசுவினி முத்திரா யால் வாயுவை ஆகுஞ்சனப் பிரசாரணங்(சுருக்குதல் விரித்தல்)களைச் செய் துகொண்டு வயிற்றினை நரம்புறத்திலும் சுற்றுதலை ஸ்தலபஸ்தி யென்றும்

இங்கே \* நாளமென்றது முங்கிற்குழல். அதைச் சுண்டு விரல் துழைபத்தக்க துவாரமுள்ளதும், ஆறங்குலம் நீளமுள்ள துமாகக் கொண்டு, நான்கங்குல அளவு குதத்திற் செலுத்தி, இரண்டங்குல அளவு வெளியில் வைக்கவேண்டும். இரண்டு குதிகாலிலும் இரண்டு கடிதடங்கனையும் வைத்துக் கால்விரல் களா விருத்தல், உத்கடாசனமாம். அதாவது

சும்மஹோஹாரிவஹ்யுயராஃ வா ஷ்டீப்யவெமதள |

ததெதூவரிமஃ ஷ்டீப்யுவினெயபீதூடாஸந் ||

காற்பெருவிரல்களை பூமியிலுன்றிக் குதிகளை மேலெழுப்பி அதன்பேரில் குதத்தை வைத்துட்காருதல் உத்கடாசனமாம்.

தென்தி, பஸ்தியென்னு மிரண்டு கருமங்களையும் போஜனத் திற்குமுன்பே செய்யவேண்டும். அதன்பின் போஜனஞ்செய்யச் சிறிதும் தாமதிக்கலாகாது. சிலர் முன்னர் மூலாதாரத்தால் வாயுவை ஆகருஷி (இழு)த்தலை அப்பியசித்து, ஜலத்தில் நின்று கொண்டு குதத்தில் நாளத்தைச் செலுத்தாமலே பஸ்திகர்மத்தை அப்பியசிக்கின்றார்கள். அப்படிச் செய்யுமிடத்து, ஜலமுழுவதும் வெளியில் வராது. அதனாற் பலரோகங்களும் தாதுக்ஷபமுதலியவைகளும் சம்பவிக்குமாகையால், அப்படிப் பஸ்திகர்மம் விதிக்கப்படவில்லை மற்றெப்படியெனின், சுவாத்மாராமர் குதத்தில் நாளத்தைச் செலுத்தி யென்று சொல்லியபிரகாரம் விதிக்கப்படுகின்றது.

(அ-கை) பஸ்திகர்மத்தின் குணங்களை இரண்டு சுலோகங்களாற் கூறுகின்றார்:—

மஹுஷ்டீஹோடிசாஃவாவி வா தவிதகுவஹாஜ்வா: |

வவ்ஹிகுடிபூவாவெந் ஸ்தீயாதெஸகூலாபீயா: || ௨௭ ||

வாயுபஸ்தி யென்றும் கூறுவர். இதனால் மலபந்தம் அஜீர்ணதோஷம் நீங்கும் ஜாடாக்கினி விருத்தியாகும். பஸ்திகர்மத்தில் கோமுகமே சிவாக்கியமாக அதுபவிக்கப்பட்டுள்ளது.

\* இங்கே பொதுவாக நாளமென்றமையாற் சிறிய வழுவழப்புள்ள எந்தாளமும் கொள்ளலாம்.

(இ-ள்) குன்மமும், பிலீஹமும், ஜலோதாமும், வாதபித் தகபங்களா லுண்டாகும் சகல ரோகங்களும் பஸ்திகர்மப்பிர பாவ(சாமர்த்திய)த்தால் நசிக்கின்றன. (உ௭)

(அ-கை) இதுவுமது:—

யாஜ்ஜி யாஜக்ஷாணபுலாடி  
டிடிஜாதுக்ஷாணிடிஹநபடிஹி |  
சுஸஷுஷொஷொவயபாநிஹநா  
டிஹிஸுஜாநாஜஹவஹிகுடி || ௨௮ ||

(இ-ள்) ஜலத்திலிருந்து அனுஷ்டிக்கப்படும் (அப்பியசிக்கப் படும்) பஸ்திகர்மமானது இரசம், தேல், மாமிசம், மேதசு, அஸ்தி, ரசு, சுக்கிலம் என்னும் தாதுக்கள்; சுரோத்திரம், துவக்கு, சக்ஷு, சிங்நுவை, ஆக்கிராணம் என்னும் ஞானேந்திரியங்கள்; வாக்கு, பணி, பாதம், பாயுரு, உபஸ்தம் என்னும் கர்மேந்திரியங்கள்; மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்னும் அந்தககரணங்களென்னுமிவற்றின் பிரசாதத்தையும், காந்தியையும், ஜடராக்கினியின் தீப்தி(விருத்தி)யையும் தருகின்றது. வாத பித்த கபமென்னும் சகலதோஷங்களின் விருத்திகூடியங்களைக் கெடுக்கின்றது. (தோஷங்களின் சமத்தன்மையாகிய ஆரோக்கியத்தைச் செய்கின்றதென்பது பொருள்).

பரிதாபம், விசேஷம், சோகம், மோகம், கௌரவம், ஆவரணம், தைந்நியம் (ஆசையாற்றாமை) முதலிய ராஜசதாமததர்மங்களை நிவர்த்தித்தலா லுண்டாகும் சுகம், பிரகாசம், இலாகவம் (சரீரகனமின்மை) முதலிய சாத்துவிக தர்மங்களின் ஆவிரப்பாவம், பிரசாதமாம். கூடியம் என்பது உபலக்ஷணத்தாற் கொள்ளப்பட்டது. (௨௮)

நே தி .

(அ-கை) இனி நேதிகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஸூத்ரு விதஹிஸூஹிஸ் நாவாநாவெவ்ருவெஸ்யெக |  
ஹேவாஹிமூபெபெஷுஷா நேதிஹிவெஷுதிமூபெத ||

(இ-ள்) ஒருசாண் அளவுள்ளது, முடிச்சமுதவியவைகளில் லாததுமாகிய சூத்திரத்தை நாசித்துவாரத்திற் செலுத்தி வாயி ன்வழியாயும் இழுக்கவேண்டும். இது நேதிகர்மமென்று சித்தர் களாற் சொல்லப்படுகின்றது.

சாண் \* என்னும் உபலக்ஷணம் அதிகத்திற்குமாம். ஒன் பது பத்து அல்லது பதினைந்து புரியாய்த் திரிக்கப்பட்டுத் திட மாயுள்ள சூத்திரம் கொள்ளத்தக்கது. சூத்திரத்தின் நுனியை நாசித்துவாரத்தில் நுழைத்து மற்ற நாசியை விரலாற்றித்துப் பூரகம் செய்யவேண்டும். மறுபடியும் வாயினால் இரேசிக்கவே ண்டும். அடிக்கடி இப்படிச் செய்வதனால் வாயில் சூத்திரத்தி னுனி வருகின்றது. அந்தச் சூத்திர நுனியையும், நாசிவெளியி லிருக்கும் சூத்திர நுனியையும் பிடித்துக்கொண்டு மெல்ல அசைக்கவேண்டும்.

சுகாரத்தால் (உம்மைபால்) ஒரு நாசித்துவாரத்திற் செலு த்தி. மற்ற நாசித்துவாரத்தால் வெளிப்படுத்தவேண்டு மென்ப தும் சொல்லப்பட்டது. அதாவது ஒரு நாசித்துவாரத்தில் நூல் நுனியைச் செலுத்தி, மற்ற நாசித்துவாரத்தை விரலால் தடுத் துப் பூரகஞ்செய்ய(இழுக்க)வேண்டும். பிறகு மற்ற நாசித்துவா ரத்தில் இரேசிக்க(வெளிப்படுத்த)வேண்டும். அடிக்கடி இப்படிச் செய்வதினால் மற்ற நாசித்துவாரத்தால் சூத்திரத்தின் நுனி வரு கின்றது. அதை முன்போல சாலனஞ்செய்ய(அசைக்க)வேண்டும். இதுவும் அநேகமுறை செய்தால் ஒரு முறை யுண்டாகும். (உக)

(அ-கை) நேதியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

கவாஹொயிநீஹெவ ஹிஷுஷீஷ ஹாயிநீ |

ஐதுஹுஹாநரொமனவா நெதிராஸாநிஹனிவ ||௩௦||

(இ-ள்) கபாலசத்தியைச் செய்வதும் திவ்வியமாகிய திருஷ் டியைத் தருவதுமாகிய நேதிக்கிரியை தோளின் மேற்பாகத்தி லுண்டாகும் வியாதிகளை விரைவிற் கெடுக்கின்றது.

\* எலிவாலைப் போன்ற ஆறுசாணளவுள்ள கயிறென்று ஹடாத்தி னுவளியிற் கூறியிருக்கின்றது.

சுலோகத்தின் முதல் சகாரத்தால் (உம்மையால்) நாசித்து  
வாரங்களின் சுத்தியும் கொள்ளப்படும். இரண்டாவது சகாரம்  
(உம்மை) அசை. (௩௦)

திராடகம்.

(அ-கை) திராடகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

நிர்ஹிஸுஷ்யஸா ஸுக்ஷ்மக்ஷுஸஸேஹிதஃ |  
சுஸுஸுவா தவயுஷா ஸாவாயெஷுடகஸ்யுத்யு ||

(இ-ள்) ஏகாக்கிரசித்தனாய் நிச்சலமாகிய (அசைவற்ற) பார்  
வையால் சூக்ஷ்மமாகிய லக்ஷியத்தைக் கண்ணீர் விழும்வரையில்  
பார்க்கவேண்டும். இது \* திராடகமென்று மச்சேந்திரர் முதலிய  
ஆசாரியர்களால் சொல்லப்படுகின்றது.

((அ-கை) திராடகத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

ரொவநொநு ரொமாணா தநாநீநாஃகவாடக்யு |

யததஸுடகமொவொ யயாஹாடகவெடக்யு || ௩௨ ||

(இ-ள்) நேத்திரரோகங்களைக் கெடுப்பதாயும், தந்திரை  
முதலியவற்றை அடக்குவதாயுமுள்ள திராடகமானது பிரயத்

\* பிராதக்காலத்தி லெழுந்து சுகாசனத்திலிருந்துகொண்டும், கண்  
களைத் திறந்து திராடகமொன்றினையே யப்பியாசிக்கவேண்டும் மிக நின்  
மலமாகிய அந்த இலட்சியத்தைச் சிந்தைகள் நீங்கியவரையிருந்து பார்க்க  
வேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தால் வாயுவும் நேத்திரமும் ஸ்திரத்தன்மையை  
யடைகின்றன. இப்படி இலக்ஷியதீக்ஷையைச் செய்து, சிறிதுநேரம் கண்  
களை மூடிப், பிறகு திடீரெனத் திறந்து, எதிரில் நிச்சலமாகிய ஆகாயத்தை  
ஏகாக்கிரசித்தனாய் சூரியப்பிம்பம் தோற்றும்வரையில் பார்க்கவேண்டும்.  
இதனால் மிகநின்மலமாகிய திருஷ்டியுண்டாம். இத்திராடகம் நாசிநுனி  
யிற் சித்திக்கின், சாதகன் க்ஷணத்தில் தேகவியாதியின் கிலேசங்க ளில்லாத  
வனாகின்றான். புருவநெவில் நிறுத்தி எப்போதும் அப்பியசித்தால், கேச  
ரியையும், திவ்வியதிருஷ்டியையும், யோகிகளுக்கு யோகபலமாகிய சித்தி  
யையும் தரும். இதனால் சிரோகமலத்திலுள்ள வாயுவும் இருதயமும்  
திரும்பி ஒழுங்குடையனவாகின்றன. திராடகத்தின் திடாப்பியாசத்தால்  
கூர்மவாயுவும், மூலபந்தத்தால் அபர்ணவாயுவும், ஜாலந்தரத்தால் உதானவாயு  
வும் சாலனத்தால் சமானவாயுவும் பிராணவாயுவும் ஜயிக்கப்படுகின்றன.

தனத்தால் பொன்வைத்திருக்கும் பெட்டி மறைத்து வைக்கப் படுவதுபோல இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதாம்.

நித்திரைக்குமுன் வரும் சோம்பலாகிய தாமதசித்தவிருத்தி தந்திரையெனப்படும். (௩௨)

நெளலி .

(அ-கை) இனி நெளலிகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

கரீநாவத-வெமெந துந்-வஸ்யாவஸ்யுதம் |

நதா-வஸ்யாப்யெபெஷா நளலி-வெஷெ-ப்யுஷ்யுதெ ||

(இ-ள்) தோள்களை வளைத்துக்கொண்டு வயிற்றை வலமிடமாக நீர்ச்சுழியைப்போல் அதிவேகமாய்ச் சுற்றவேண்டும். இது சித்தர்களால் \* நெளலியென்று சொல்லப்படுகின்றது. (௩௩)

(அ-கை) நெளலியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

ரீநா-நிஸநீ-வநவா-வநா-லி

ஸநா-விகா-தந-கரீ-வெஷெ-வ |

சுஸெஷ-ஷெஷா-ப்யெஷா-ஷணீ-வ

ஹ-கி-யா-நளலி-நி-ய-ஹ-நளலி || ௩௪ ||

(இ-ள்) இந்த நெளலி அக்கினிமந்தத்தைக் கெடுத்தல் (ஜடராக்கினிபைச் செவ்வையா யெழுப்புதல்), ஜீரணஞ்செய்தல் முதலியவற்றைச் செய்வதாயும், எப்போதும் ஆரந்தத்தைச் செய்வதாயும், (வாதாதி) சுகல ரோகங்களையும் கெடுப்பதாயும், (தெளதிபஸ்தியென்னு மிரண்டுக்கும் இது வேண்டியதாயிருத்தலால்) தெளதியாதி ஹடக்கிரியைகளுக்கு முடி(கிரீடம்)போல் உத்தமமாய் மிருக்கின்றது.

\* பாகியம் ஆந்தரமென நெளலி யிரண்டுவகையாம். அவற்றுள் பாகியநெளலி நூலாசிரியரார் சொல்லப்பட்டது. ஆந்தரநெளலியை ஹடாநாவளியில், “இடைகலையினால் வேகமாய்ச் சுழற்றி, அப்படியே பின்கலையினாலுஞ் சுழற்றிப், பின் அவ்விரண்டினாலும் சுழற்றவேண்டும். இவ்வாந்திரநெளலி யென்றோர் சொல்லப்பட்டது” என்று ஸ்ரீநிவாச யோகீந்திரர் கூறியிருக்கின்றனர். நெளலியைச் சுவஸ்திகாசனத்திலிருந்து செய்யவேண்டும்.



முதலியவெனுஞ் சொல்லால் மலசுத்திமுதலியவைகளும் கொள்ளப்படும். (௩௪)

கபாலபாதி.

(அ-கை) இனிக் கபாலபாதியையும் அதன் குணத்தையும் கூறுகின்றார்:—

ஹலாவயோஹகாரஸு ரொஹவொரளஸஸஹுஹி |

கவாவஹாதிவிஷ்ணுதா கவொஹாஷவிஸொஷணீ ||௩௫||

(இ-ள்) கொல்லன் துருத்தியைப்போல் வேகத்தோடு இரே சகபூரகம் செய்தல் \* கபாலபாதி யெனப்படும். அது இருபது கபரோகங்களையும் கெடுக்கும்.

“கவொரொமாஸுவிஸாதிஃ || கபரோகங்களிருபதாம்” என்று நிதானமென்னும் நூலில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௩௫)

(அ-கை) ஷட்கருமங்கள் பிராணாயாமத்திற்கு உபகாரமுள் எனவா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

ஷட்குபிமஃதஸ்யஸு கவொஹாஷவிஸொஷணீ |

புராணாயாமிததஃகூயதா ஷநாயாஸெநஸிஷுதி ||

\* கபாலபாதியானது வியுத்திரமம், வாமக்கிரமம், விதக்கிரமம், என்று மூன்றுவிதமானென்று சிலர் கூறுவர். அவற்றுள்,

க. வியுத்திரமகபாலபாதி:—நாசிகாரந்திரத்தினால் ஜலத்தை இழுத்து வாயினால் வெளியேவிடுதல் வியுத்திரமகபாலபாதியாம். இதனால் சிலேட்டி மரோகம் நிவருத்தியாகும்.

உ. வாமக்கிரமகபாலபாதி:—இடது நாசித்துவாரத்தினால் வெளி வாயுவினை உள்ளே இழுத்து வலது நாசித்துவாரத்தினால் வெளியில்விடுதலும் மறுபடியும் வலது நாசித்துவாரத்தினால் உள்ளே வாங்கி இடது நாசி வழியாக வெளியில்விடுதலுமாக அப்பியசிப்பது வாமக்கிரமகபாலபாதியாம். இதனால் சிலேஷ்மாதிரோகங்கள் நீங்கும்.

௩. விதக்கிரமகபாலபாதி:—வாயினால் பருகிய ஜலத்தினை நாசித்துவாரவழியால் வெளிப்படும்படி கக்குதல் விதக்கிரமகபாலபாதியாம். இது சிலேஷ்மாதிரோகங்களை நீக்கும்.

(இ-ள்) தெளதிமுதலிய \* ஷட்கருமங்களால் ஸ்தூலத்தன்மையும் கபதோஷமுதலிய மலங்களும் நீங்கியபின் பிராணயாமம் செய்யவேண்டும். அதினால் (ஷட்கர்மபூர்வகமாகிய பிராணயாமத்தால்) யோகம் வருத்தமில்லாமற் சித்திக்கின்றது.

கபதோஷமுதலிய என்பதிலுள்ள முதலியவெனினுஞ் சொல்லால் பித்தமுதலியவைகளும் நீங்கியபின் என்று கொள்க. ஷட்

\* “ஷட்கர்மங்களோடு சக்கிரிகர்மம் பூரி சுவாத்மாராமயோகீந்திரால் சொல்லப்படாவிடினும், அப்பியாசிகளுக்குச் சாதகமாக என்றோ சொல்லப்படுகின்றது” என்று ஹட்டாநுவளியிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சக்கிரிகருமம்:—நடுவிரவிரண்டையும் நகங்களைச்சீவி ஆழிவிரையெண்ணெயிலாவது நெய்யிலாவது தோய்த்துக், குத்தவாரத்துட் செலுத்தி, மெல்ல வாயுவை இருதயம்வரையிற் விழுத்துக், குதம் அசலமாகும் படி மூன்று நான்கு முறை செவ்வையாய்ச் சுழற்றவேண்டும். இப்படி அஜீரணத்தோஷங்கள் நீங்கும்வரையிற் செய்யவேண்டும். இது சக்கிரிகர்ம மெனப்படும். இதனால் குடலில் தங்கியிருக்கும் நூற்றமுள்ள துர்மலங்களின் நீக்கமும், மூலசக்கரத்தின் விரிவும், சூலை, குன்மமுதலிய ரோகங்களின் நாசமும், தீபனமும் உண்டாகும். இதற் சம்சயமில்லை.

கிலிகர்மம்:—சுட்டுவிரல் நடுவிரல்களால் உண்ணாக்கைப் பிடித்து அடிக்கடி மத்தித்தல், கிலிகர்மமாம். இது சந்துக்களி லொட்டியிருக்கும் கபதோஷங்களை நீக்கும். வஜ்ரோலி, சங்கப்பிரக்ஷானமுதலியவற்றையும் இக்கிரியைகளோடு சேர்த்துக் கூறுவர்.

வஜ்ரோலி:—இலிங்கத்துவாரத்தால் ஜலமுதலியவற்றை உள்ளே யிழுத்து விடுதல், வஜ்ரோலியாம்.

சங்கப்பிரக்ஷானம்:—வாயினால் நீரைக்குடித்து மூலத்துவாரத்தால் வெளிப்படுத்துதல், அல்லது மூக்குத்துவாரத்தால் ஜலத்தை யிழுத்து வாயின் வழியாய் விடுதல், அல்லது மூக்கின் ஒரு துவாரத்தால் ஜலத்தை யிழுத்து மற்றொரு துவாரத்தால் விடுதல், சங்கப்பிரக்ஷான மெனப்படும். இது கப பித்தங்களைக் கெடுக்கும்

இக்கருமங்களுள் தெளதிமுதலிய ஆறு அல்லது எட்டு யோகத்திற்கு முதலிலேயே பிரயோசனமுடையனவாம். வீரியஸ்தானத்தைச் சோதிக்கும்பொருட்டு வஜ்ரோலியும், சமாதிகாலத்தில் யிஞ்சியிருக்கும் மலத்தை நிவர்த்தித்தலால், வெருகாலம் வரையிலும் சமாதி நிலைக்கும் பொருட்டு சங்கப்பிரக்ஷானமும் வேண்டப்படும். கும்பகத்தின் விருத்தியின்பொருட்டு கபாலபாதி விரும்பப்படும்.



கள் சுவாதீனமாகும். இந்தக்கிரியை ஹடயோகமுணர்ந்தவர்களால் கஜகரணியென்று சொல்லப்படுகிறது.

சூரபுரிவயவஸ்ய நாவிராமஃ || என்று சிலபாடம் உண்டு அதன் பொருள்:—கிரமமாகிய அப்பியாசத்தால் எதில் சங்கினி நாடியின் மார்க்கம் கழுத்தளவும் வசமாகின்றதோ, அப்படிப்பட்ட இந்தக்கிரியை என்பதாம். (௩௮)

பிராணயாமாப்பியாசாவசியகத்துவம்.

(அ-கை) சர்வோத்தமர்களால் அப்பியசிக்கப்பட்டதாயும், மேலான பிரயோஜனமுடையதாயு மிருத்தலால், பிராணயாமம் அவசிய மப்பியசிக்கத்தக்கதாமெனச் சூசிப்பித்துக் கூறுகின்றார்:—

புஷ்டாஹ்யொஹிதி ஹாஃ பவநாஹ்யஸதஹாஃ |  
சுலலவனுக்லயா தஸா தவநலஹ்யஸௌ || ௩௯ ||

(இ-ள்) \* பிரஹ்மாதேவர்களும் காலனது பயத்தால், இரேசகபூராகும்பகபேதமென்னும் பின்னப்பிராணயாமாநுஷ்டானத்தில் தற்பரர்களாயிருந்தார்கள். ஆகையால் பிராணயாமத்தை யப்பிக்கவேண்டும்,

வாந்திசெய்யவேண்டும். அதாவது உத்தடாசனத்திலிருந்துகொண்டு கைகளை மூடி முழந்தாள்களின்மேல் செவ்வையாய் வைத்து, அதன்பின் குனிந்து வாயுவை மேலிழுத்து வேகமாய் உட்கொண்டவற்றைக் கக்கவேண்டும். உட்கொண்டவைகள் ஒருகால் வராவின், அப்போது வளைந்த கடிப்பிரதேசத்தை எழுப்பிவிருந்துகொண்டு, இரண்டு முழந்தாள்களையும் முன்கைகளாற் பிடித்துக்கொண்டு முன்பால் வாந்திசெய்க. இது கஜகரணியை யப்பியசிக்கும் கிரமம்.

\* இது “அற்பகாலபயத்தினால் பிரஹ்மாவானவர் பிராணயாமம் பழக்கஞ்செய்தார். ஆகையால் யோகிகளும் முனிகளும் பிராணயாமம் செய்யவேண்டும்” என்று யோகசூடாமணியுபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அன்றியும் “நாநாவதியோகங்கள் பிராணயாமத்தினாற் சித்திக்கின்றன. பிராணயாமமில்லாத ஸகலயோகங்களும் நிஷ்பலமா” மென்னும் இராஜசித்தாந்தராஜயோகத்தின் வாக்கியத்தாலும் பிராணயாமம் அப்பியசிக்கத்தக்கதாம்.



அப்படியே

4. வாடித்த நவகாடு ந வாடித்த நவகடுணா |

ஸாயுதேநஸகௌநாவி யொதீயுக்ஷஸோயிநா ||

சமாதியோடுகூடிய யோகியானவன் காலனாலுண்ணப்படான். கர்மத்தால் பாதிக்கப்படான். எதனாலும் சாதிக்கப்படான்” என்று (ச-ம் உபதேசம் ௧௦௭-வது சுலோகத்தில்) சொல்லப்படும். இதனால் சுவாதீனமுடையவனாகின்றனென்பது பொருள். இங்கே திருஷ்டி யென்பது ஞானசாமானியம். ()

(அ-கை) இதுவும் து :—

\* வியிவ தாணஸ்யாடுநி ந-பாஜீவக்சு விஸொயிதெ |

ஸுஷு<sub>ந</sub> ஜாவ<sub>யு</sub>ஷ ந<sub>யு</sub>அ<sub>யு</sub>தா ஸு<sub>யு</sub>பா<sub>யு</sub>ரி<sub>யு</sub>தி<sub>யு</sub>நா<sub>யு</sub>த<sub>யு</sub> || சக ||

(இ-ள்) ஆசனம் ஜாலந்தரபந்தமுதலிய விதியோடுகூடிய பிராணாயாமத்தால் நாடிசமுகங்கள் நிர்மலமானால், வாயு இடைபிங்கலைக்கு மத்தியிலுள்ள சுழுமுனைநாடியின் முக(துவார)த்தைத்திறந்துகொண்டு அநாயாசமாகச் சுழுமுனைக்குட்பிரவேசிக்கும்.

(சக)

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* தோருதெய்யுஸம்வாரொ நெடுவெய்யுடும்புஜாயதெ ||

யொழிந்தென ஸுவிநீலாவம் வெணவாவஸு ரிநொநநீ ||சுஉ||

எவன் சோம்பலின்றியவனாய் எப்போதும் ஏகாந்தத்தில் பிராணயாம  
பாடுகின்றானோ, அவன் மூப்பினையும் மாணத்தினையும் ஐயித்து வாயுவழி  
யாய்ச் செல்லுவவனாய் ஆகாயத்துச்சரிப்பவனாகின்றான் என்க.

விஜயலக்ஷ்மிதாருவம் கானிடுடியாவராசுரம் |

சுளய-ஃவாயுஸஜொமததிர ஸளவு-ஃஸூவு-ஃஸுராதினி:

சித்தனுக்கு அழகு, காந்தி, மேதை (நாபகசக்தி), பராக்ரமம், செனரி யம், கதியினால் வாயுவின்னுக்குச் சமமும், செளக்கியமும், தேவாழுதலியோ ரால் சிலாகிக்கத்தக்க தன்மையும் உண்டாகின்றது.” என்று பிராணாப்பி யாசிகட்குக் காலபயமின்மை சீவபுராணத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின் றது.

\* இவை சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

(இ-ள்) பிராணவாயு சுழுமுனைமத்தியில் சிரசுபரியந்தம் செவ்வையாகச்செல்லுமாயின், அப்போது மனதின் ஸ்திரத்தன்மை (திரேயவடிவமாகிய விருத்திப்பிரவாகம்) உண்டாகின்றது. மனதின் ஸ்திரத்தன்மை யெதுவோ, அதுவே மனோன் மனியவஸ்தையாம்.

மனோன்மனியென்னுஞ் சொல் உன்மனியின் பரியாயமாம். அவ்வாறு மேல் “நாஜயொமஸராயிஸு— இராஜயோகசமாதியும்” என்பவற்றற்ற சொல்லப்படும். (சஉ)

கும்பகப்பிரயோஜனங்கள்.

(அ-கை) விசித்திரமாகிய கும்பகங்களில் பிரவிருத்தியை யுண்டாக்குதற்கு, அவற்றின் முக்கியபலத்தையும் அவாந்தரபலத்தையும் கூறுகின்றார் :—

தஜிஹ்யெவியாந்ஜோ ஸ்ரித்ராநுகுவடிகிகுஹகாநு |

விவித்ரு கஹகாஹ்ராஸாக விவித்ரு ஹ்விவிஹ்ரஹ்யாக ||

(இ-ள்) கும்பகாநுஷ்டானத்தின் விதான (பிரகார)ங்களை அறிந்தவர்கள் அவ்வுன்மனியவஸ்தை சித்திக்கும்பொருட்டுச் சூரியபேதமுதலிய நாநாவிதகும்பகங்களைச் செய்கின்றார்கள். விசித்திர (நாநாவித) கும்பகங்களினப்பிரசுத்தால் விசித்திர (அணிமாமுதலிய நாநாவிதவிலக்ஷணமாகிய அல்லது ஜன்மம், ஓஷதி, மந்திரம், தவமென்பவைகளாலாகிய) சித்தியை யடைகிறான்.

அது “ஜந்நஸ்யிதவொஹெனூ

யடாவதூரிஹ்விஹ்யஃ |

யொமெநாவொ திதாஹ்வஹ்

நாவெந்யெயொமதிஹ்வஜ ||

பிறப்பு, ஓஷதம், தவம், மந்திரம் என்பவற்றால் இங்கே எவ்வளவு சித்திகளுண்டாகின்றனவோ, அவை யெல்லாவற்றையும் யோகத்தினு லடைகிறான், யோககதியை (யோகத்தினுலடைவதை) மற்றவைகளா லடையான்” என்று பாகவதத்தில் சொல்

ல்பட்டிருக்கிறது. பிரத்தியாகாரமுதலியவற்றின் பரம்பரையாக அடைகிறனென்பது தாற்பரியம். (சங்)

அஷ்டசூம்பகம்.

(அ-கை) இனி அஷ்டசூம்பகங்களின் பெயர்களைக் கூறு  
கின்றார் :—

ஸூரிய-ஹெலியோஸ்டேடிய ஸீதாஸீதவீதயா |

ஹஸிகாஹ் ஜாஸீநிஹ் ஹுரா பூவிநீதுஷ்டகும்ஹகாஃ ।

(இ-ள்) சூரியபேதநம், உஜ்ஜாயி, சீத்காரி, சீதவி, பஸ்திரிகை, பிராமரி, மூர்ச்சை, பிலாவினி எனக் \* கும்பகங்கள் எட்டாம். (சச)

சகலகும்பகசாதாரணயுக்தி.

க. பந்தங்களின்காலம்.

(அ-கை) இனி ஹட்சித்தியில் அந்நியசித்தமாகிய மேன்மையுள்ள சகலகும்பகங்களின் சாதாரணயுக்தியை மூன்று சுலோகங்களால் கூறுகின்றார் :—

† வரிகாநெதுகதுவெர ஸாஸாஜாலாயராஹய: |  
கூஹகாநெரெஹகாஹ கதுவெஸுவிபாநக: || ௪௩ ||

(இ-ள்) (கழுத்தைச் சுருக்கி மோவாய்க்கட்டையை இரு தயத்தில் ஸ்தாபித்தலாகிய) ஜாலந்தரமென்னும் பந்தம், பூரகம் செய்தபின் சடிதியிற் செய்யவேண்டும். உட்டியானபந்தம் சூம்

\* இவற்றுள் சூரியபேதனம், உஜ்ஜாயி, சீதளி, பஸ்திரி என்னும் நான்கும் யோககுண்டலியுபநிஷத்திலும், யோகதத்வோபநிஷத்திலும், உஜ்ஜாயி, சீதளிகளுடன் சீத்காரியென்பது சாண்டில்யோபநிஷத்திலும், அவ்வெட்டுடன் புஜகீகரண மொன்றாக ஒன்பது கும்பகங்கள் ஹடாதீநாவனியிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஹடாதீநாவனியிற் கூறிய ஒன்பதாவது புஜகீகரணமென்னும் கும்பகம் யாதெனின், “கண்டத்தால் வாயுவைப் பூரித்துக் கண்டநாளத்தினாலேயே வாயுவை இரோசித்தல், புஜகீகரணமெனும் ஒன்பதாவது கும்பக மென்பபடி” மென்பதாம்.

† இது சாண்டில்யயோகத் துண்டலி யோகசிகோபநிடதங்களின் வாக்கியம்.



பகத்தின் அந்தத்தில் அதாவது சிறிது கும்பகமிருக்குங்கால் இரேசகத்தின் ஆதியில் (இரேசித்தற்குமுன்) செய்யவேண்டும்.

வாராகாஹெது என்பதிலுள்ள து (து) சப்தத்தால் கும்பகத்தின் ஆதியில் எனப்படும். பிரயத்தின விசேஷத்தால் நாபிப்பிரதேசத்தைப் பின்புறமாக இழுத்தல், உட்டியுான பந்தமாம். (சுரு)

உ. பந்தங்களின்சோருபம்.

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* சுயஸூதாஹநெநாஸு கணஸங்கொஹநெக்யுதெ |  
பெய்யுபயிதேதாநெந ஸ்யூதாணொஹ ஹநாபிமஃ ||

(இ-ள்) கண்டத்தைச் சுருக்கு (ஜாலந்தரபந்தத்தைச்செய்) வதாலும், விரைவாய் ஆதாரத்தைச் சுருக்கு (மூலபந்தஞ் செய்) வதாலும், நாபிப்பிரதேசத்தைப் பின்புறமாக இழுத்தலா (உட்டியானபந்தத்தினு) லும் (இம்முன்று பந்தத்தையுஞ் செய்தலால்) பிராணவாயு பிரஹ்மநாடியென்னுஞ் சுழுமுனையை யடைகின்றது.

இங்கே இது இரகசியம்:— ஸ்ரீ குருமுகமாக ஜிஹ்வாபந்தம் செவ்வையாயறியப்படின, ஜிஹ்வாபந்தபூர்வகமாகிய ஜாலந்தர பந்தத்தினாலேயே பிராணபாமம் சித்திக்கும். இல்லாவிடின், வாயுவினது பிரகோபத்தா லுண்டாகத்தக்கனவர்கிய தாதுக்ஷயம், தேகமெலிவு, முகத்தில் பிரசன்னத்துவமுதலிய சகல லக்ஷணங்களு முண்டாகின்றன. மூலபந்த உட்டியான பந்தங்க ளிரண்டும் உபயோகமுள்ளனவல்ல; அவை யிரண்டும் ஜிஹ்வாபந்தபூர்வகமாகிய ஜாலந்தரபந்தத்தினாலேயே வேறு விதமாய்ச் சித்தித்தலால், ஜிஹ்வாபந்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாவிடின், ஆதாரத்தை யிழுத்தலா லென்று கூறியவண்ணமாகிய பிராணபாமம் செய்யவேண்டும். முன்றுபந்தங்களும் குருமுகமாகவே தெரியத்தக்கனவாம். மூலபந்தத்தைச் செவ்வையாகத் தெரியாவிடின், அது நானாரோகங்களை யுண்டாக்கும். அதெப்படியெனின், மூலபந்தஞ்செய்தலால் தாதுக்ஷயமும், நீர

\* இது சாண்டிலீயயோகசிகோபந்தங்களின் வாக்கியம்.

டைப்பும், அக்கினிமந்தமும், நாதமந்தமும், ஆட்டுப்புழுக்கை யைப் போல மலமிறுகுதலும் உண்டாகும். அப்போது மூல பந்தம் செவ்வையாக அறியப்படவில்லை யென்றறிக. தாதுபுஷ்டியும், செவ்வையாக மலசத்தியும் ஜாடராக்கினியின் விருத்தியும், நன்றாய் நாதப்பிரகடனமும் உண்டாகுமாயின் அப்போது மூலபந்தம் செவ்வையா அறியப்பட்ட தென்றறிக. (சக)

ந. பந்தங்களின் பிரயோஜனம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சுவாநஜெயுடேசுவாபு ப்ராணக்ஷணாயொநயெக |

யொஜீஜராவிதேவநுஷொபுராஸூயொஹவெக || ச௭ ||

(இ-ள்) அபானவாயுவை மேலெழுப்பி ஆதாரத்தை யிழுத்தலால், பிராணவாயுவைக் கண்டத்திற்குக் கீழ்பாகத்தில் எவன் கொண்டுபோகிறானோ, அந்த யோகி (யோகாப்பியாசி) ஜரையி (மூப்பி)னின்றும் விடுபட்டவனாய்ப் பதினாறு வயதுள்ளவ னாகின்றான்.

“வராகாந்தேதுகதட்யு” என்பவை (சநுவது முதலிய சுலோகம்)களால் ஒரு அர்த்தமே நிச்சயிக்கப்படுகின்றது. என்றாலும் “வராகாந்தேதுகதட்யு” என்பதனால் (சநுவது சுலோகத்தால்) பந்தங்களின் காலமும், “சுயஸூதாந்தேநந” என்பதனால் (சகுவது சுலோகத்தால்) பந்தங்களின் சொரூபமும், “சுவாநஜெயுடேசுவாபு” என்பதனால் (ச௭வது சுலோகத்தினால்) பந்தங்களின் பலமும் சொல்லப்பட்டதென்பது விசேஷம். ஜாலந்தர பந்தமும் மூலபந்தமும் செய்வதனால் நாபியை அதோ (பின்) பாகத்தில் இழுத்தலெனப்படும். பந்தமாகிய உட்டியானபந்தம் உண்டாகின்றது. ஆதலால் இந்தச் சுலோகத்தில் உட்டியானபந்தம் சொல்லப்படவில்லை. அப்படியே ஞானேசுவரரால் “மூலபந்தஜாலந்தரபந்தங்களைச் செய்தால் நாபியைப் பின்னிழுத்தலென்னும் பந்தம் (உட்டியானபந்தம்) தானே உண்டாகின்றது”. என்று கீதையினது ஆறுவது அத்தியாயத்தின் வியாக்கியானத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. (ச௭)

\* இது சாண்டிலீயோபநிஷத்வாக்கியம்.

யோகாப்பியாசக்கிரமம்.

க. சூரியபோதினி.

(அ-கை.) யோகிகளுக்கு யோகம் சித்திக்கும்பொருட்டு யோகாப்பியாசக் கிரமத்தைச் சொல்லுகிறேன்:—

யொமாஹுராஸகூலேவக்ஷே யொமிநாஹொமலிபயெ |

உஷ்டகாமெஸஃஸூரய பூராத்காமெஸ்யவாஸுயஃ || க ||

விவேகியானவன் உஷத்காலத்திலா (அருணோதயத்திற்கு முன்னா)வது அல்லது பிராதக்(அருணோதய)காலத்திலாவது எழுந்து

மாரூம்நஜ்ஹுத்யஸிரஸி ஹுத்யெவ்ஷுஷ்டேவதாம் |

ஸுளங்கூகூரஹுஸூலிம் வித்யுத்யஸ்யாரணம் || உ ||

இஷ்டதேவதையாகிய குருவை உள்ளத்தில் நினைந்து தலை வணங்கி, சௌமம் தந்தசத்தியும் செய்துகொண்டு பஸ்ம(விழுதி) தாரணம் செய்யவேண்டும்.

ஸுஹளேஸெஸிஹெரெபூதிஷ்டாவ்யாஸநஜ்ஜேஹு |

ததெதாவவிஸுஸம்ஷுத்ய ஜேஸாமாஸுஜீஸூரஃ || உ ||

சத்தமாகிய தேசத்திலிரம்மியமான மடத்தில் \* மிருதுவாகிய ஆசனம் பரப்பி அதிலுட்கார்ந்துகொண்டு குருவையும் ஈசுவரனையும் மனத்திற் செவ்வையாக நினைத்து,

ஹேஸகாமளவஸஃகீத்யு ஸங்கூபுவியிவஹவகூ |

ஸோயிததஹுலிப்யுத்ய ஜாஸநவஹவகூநு

பூரணாயாஜாஜீநுகரிஷே |

கநஜஹுபூணஜெஷ்வா நாமெஸஃவீஹிபயெ || ச ||

கூஜ் (இன்று) என்பது முதல் பரமேசுவரப்பிரசாதபூர்வ கமாகச் சமாதியும் அதின் பலமும் சித்திக்கும்பொருட்டு, ஆசன பூர்வகமாய்ப் பிராணயாம முதலியவற்றைச் செய்கிறேன் என்ப தீருகத் தேசகாலங்களைச் சொல்லி, விதிபூர்வகமாகச் சங்கற்

\* மிருதுவெனும் பதத்தைக்கொண்டு சிலர் இலவம்பஞ்சமுதலியவற் றுற் செய்யப்பட்ட ஆசனங்களையுங் கொள்வர்.

பித்து இரத்தினங்கள் பிரகாசியாநின்ற ஆயிரம் பனாமுடிகளால்  
பூமண்டலத்தைத் தாங்கியிருக்கும் நாகராஜ(ஆதிசேஷ)னுக்கு  
நமஸ்காரம் என்று பீடம் (ஆசனம்) சித்திக்கும்பொருட்டு அந்  
தனாகிய நாகேசனை நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.

பேணிவாஜதூணாலஹஸ்ய வியுதவிஸ்டஹராஜீணூராயா  
நஞாயநாமரராஜாயநம: |

ததொதவெஷாஸநாநிஸுஜெஜாதெஸவாஸநம் |

கந்தவஸிஷெஸ ததூஸூராவெதா நாவெஸ ||

அதன்பின் ஆசனங்களை அப்பியசிக்கவேண்டும். சிரமமுண்  
டானால் கடைசியில் சவாசனம் அப்பியசிக்கவேண்டும், சிரமமில்  
லாவிட்டா லப்பியசிக்கலாகாது.

காணீவிவரீதாவூரம் கூஹகாதுவபுஷெஸ ||

ஜாயயாவூஸாடியபுஃ கூஹகாதுவபுயொமத: || சு ||

கும்பகத்திற்குமுன் யோகமாக விபரீதகரணியை ஜாலந்த  
ரப்பிரசாதனத்தின்பொருட்டுக் கும்பகத்திற்குமுன் அப்பியசிக்க  
வேண்டும்.

வியாயாஹிநக்யகூர கபூரம்மஹாணஸிஷெ ||

யொநீநூரஜீஹிஷெதூ களபூரஹுஸிவவாகூத: || எ ||

பிராணயாமம் செய்யக் கர்மாங்கமாகிய ஆசமனத்தைச் செய்  
து, கூர்மபுராணத்தின் சிவவாக்கியத்தின்படி யோகீந்திரர்முதலி  
யோரை நமஸ்கரித்து,

(கூர்மபுராணத்தில் சிவவாக்கியம்.)

நஹிஷெதூயயொநீநூரஜீந ஸஸிஷெரம்ஸுவிநாயகம் |

மாஸூஹவாயோயொநீ யுஜீதஸுஸரிஹித: || அ ||

சீஷர்களுடன் யோகீந்திரர்களையும் விநாயகரையும் குருவை  
யும் நமஸ்கரித்து யோகியானவன் என்னைத் தியானிக்கக்கடவன்.

வ்யூஹாவெஸிஷவீஃ கூஹகாஸூயவபுஷகம் |

வ்யுஜெஷகதபூர: வஹவூஷா ஹிநஹிந || சு ||

அப்பியாசத்தில் சித்தாசனத்தைச் சேர்த்துப் பந்தபூர்வகமாக \* முதலில் பத்துக் கும்பகங்கள் செய்யவேண்டும், பின் ஒவ்வொருநாளும் ஐந்தைந்து அதிகமாய்ச் செய்யவேண்டும்.

காயபூசலீ திவ்யபுத்தம் கூண்டகாஸுஸோஹிதெத் |

யொத்திநஃவ்யுயிங்குய-கா ஐயுராஸம்வநுஸூய-கபொஃ ||

ஏகாக்கிரசித்தமுடையவர்களால் என்பது பரியந்தம் கும்பகங்கள் செய்யத்தக்கனவாம். யோகீந்திரர்கள் சந்திரசூரியர்களின் அப்பியாசத்தை முதலிற் செய்யவேண்டும்.

சுநு-வொழித் திவொழிவொழி வெதவொழி-ஹொழிநீவிணம்.

ஸூரிய-ஹிமஜ-நஜிஹ்ஸ) வாய்பவ-கடுகயீம் |

இதை விவேகிகள் அநுலோமப் பிரதிலோமம் (ஒழுங்குள்  
எது ஒழுங்கில்லாதது) என்று கூறுவர். ஒரேபுத்தியாய் (ஏகாக்  
கிரசித்தமு)ள்ளவன் பந்தபூர்வகமாகச் சூரியபேதனத்தை யப்  
பியாசித்து,

உஜாயிந்ததங்குய்யா தீதாஸ் தவீந்ததம் |

உலகிகா ஹஸி உலுஸு கயூடாடிந்ரா ஹவாவராநு || ௧௨ ||

அதன்பின் உஜ்ஜாயினியையும், அதன்பின் ஸீத்காரியையும் அதன்பின் ஸீதலியையும், அதன்பின் பஸ்திரிகையையும் செவ்வையா யப்பியசிக்கவேண்டும். மற்றவற்றைச் செய்க, அல்லது செய்யாதிருக்க.

செஞ்செய்யுள் மூலம் மாணவர்களுக்காக

த தீவ தாஸ நம்ஸ்யா காய-ஹாஹா நுஹிந்த நம் ||௧௩||

முத்திரைகளைக் குருமுகமாகக்கேட்டுக் கிரமப்படி சேர்த்து அப்பியதிக்கவேண்டும். அதன்பின் பதுமாசனஞ் சேர்த்து நாதாநுசிந்தனம் செய்யவேண்டும்.

\* முதல் நாளில் (சூரியபோதினி, உஜ்ஜாயி, சீதளி, பஸ்திரியேன் னும்) நான்கு கும்பக்களையும் ஒவ்வொன்றிற்கும் பத்துக்கணக்காகவும் மறுநாளில் பதினைந்தாம் மூன்றாந் நிருபதுமிருபத்தைத்துமாகத் தினத் திற்கு ஐந்து வீருத்திசெய்யவேண்டுமென்று யோகநீபிகையிலும் யோக குண்டல்யுபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சுலபாஸம்ஸுகமங்குயடா தீஸ்ராவடுணோடித் |

சுலாஸாஜி திதஸாநி கயபாஜி வெநவாபிணா | சுசு

ஆதரவோடு சகல அப்பியாசத்தையும் ஈசுவரார்ப்பணம் செய்  
யவேண்டும். அப்பியாசத்தினின்று மெழுக்து \* வெந்நீரால்  
ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும்.

[illegible]

பேராதெந் தவிதயாஹஸு கிஹிசிமுஜெஹாஜநம் ||௧௩||

ஸ்நானஞ் செய்து விவேகியானவன் நித்தியகர்மத்தைச் சுருக்  
கமாய் முடிக்கவேண்டும். மத்தியானத்திலும் அப்படியே அப்  
பிராசித்துக் கொஞ்ச மிளைப்பாறிப் போஜனஞ் செய்யக்கடவன்.

கூலீ-தொழிலாளர் நாயகம் வேலா-நகராட்சம் |

வனயாம்பா விபவம் மவா ஹொஜ நானொவஹக்ஷயெக || ககூ ||

யோசிகள் பத்தியமாகவே சாப்பிடவேண்டும். அபத்தியம் ஒருநாளும் செய்யலாகாது. போஜனம் செய்தபின் ஏலமாவது இலவங்கமாவது தின்னவேண்டும்.

கெவி தவகுரரிஷ்டி தாம்பலும்பொலநந்தயா |

வகுணை நரஹி தம்ஸஸூம் பவநாஹி ராஸயொதீநா ||௧௭||

சிலர் கற்பூரமும் சோபனமாகிய தாம்பூலமும் இச்சிக்கிறார்கள். பிராணாயாமப்பியாசிகளுக்குச் சுண்ணாம்பில்லாதது சிலாகியம்.

ஐதிவிஞாணவடாகு<sup>ய</sup> ஸாராஸ<sup>ய</sup> ஹஜதநஹி |

கெமிதெடிநயஸாது தயொஸ்ஸீதொஷுவெஹதுநா ||

என்னும் இச்சிந்தாமணியின் வாக்கியம் சிலரென்னும் பதத்  
தால் சுவாரச்ய(சிலாக்கிய)ப்படவில்லை. ஏனெனின், ஆவ்விரண்  
டும் சீதே தாஷ்ணங்களுக்கு ஏதுவாயிருத்தலால்.

\* \*பிராதக்காலத்தில் ஸ்நாநஞ் செய்தல் ஆரூடயோகிக்கும் உருசிக்  
காது. அவசியமாயின் உஷ்ணஜலத்தால் ஸ்நாநஞ் செய்யவேண்டும். குளி  
ந்த ஜலத்தால் ஸ்நாநஞ் செய்யலாகாது. பிராதக்கால ஸ்நாநம் அநிஷ்டமாம்.  
மத்தியானத்தில் கண்டஸ்நாநஞ் செய்யலாம்' என்பது மேலோர்மோடி.

ஹோஜநாநஞாஸ்கூயபூ நெநாஷஸாஸூவலொகநம் |

புராணஸு வணாவாவி நாஸிஸ்கீ துநம்விஹா: ||௧௬||

போஜனம் செய்தபின் மோக்ஷசாஸ்திரங்களைப் பார்க்கவே வேண்டும். அல்லது புராணசிரவணமாவது ஈசுவரநாமகீர்த்தன மாவது செய்யவேண்டும்.

ஸாயம்ஸ்யோவியாக்யகூ யொமவவபுவடிவடிவெஸ |

யபாதிவ்யபிகாஸெஷொ லிவஸொதஹொஸொரொச ||௨௦||

சாயந்திரம் சந்தியாவிதியைச் செய்து முன்போல யோக மப்பியசிக்கவேண்டும். மூன்றுநாழிகைப்பொழுதிருக்க அப்பியா சம் செய்யவேண்டும்.

ஶஹொலாநஞாஸ்கூயபூ ஸாயம்ஸ்யொஸொபொயொயெ: |

ஶபூராநெஹொஹொஸொ விடியொசுவவபுவடிவடிவெ ||௨௧||

அப்பியாசஞ் செய்தபின் சாயஞ்சந்தி சதா (எப்போதும்) விவேகிகளால் செய்யத்தக்கதாம். யோகிகள் அர்த்தராத்நிரியில் முன்போல ஹடாப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும்.

விவரீதாந்தகாணீ ஸாயங்காமாயபூராதுபொ: |

நாஹொஸெஷொஜநாஹொயூயொ யதஸாநவஸஸுதெ ||

விபரீதகரணியானது போஜனத்திற்குப்பின் சிலாக்கியப் படாதாகையால் சாயங்காலத்திலும் அர்த்தராத்நிரியிலும் அப் பியசிக்கலாகாது.

இனி \* உத்தேசாநுக்கிரமமாகக் கும்பகங்களைச் சொல்லக் கருதி, அவற்றுள் முதலிற் சொல்லப்பட்ட † சூரியபோதனத் தையும் அதன் குணங்களையும் கூறுகின்றார்:—

சூஸநெஸுவபெயொதீ வ்யூரெவொஸநந்தத: |

ஐக்ஷநாஸூவொகூஷொ வஹிஸூவவநம்ஸெநெ ||௪௮||

\* உத்தேசம் பெயர்மாத்நிரஞ் சொல்லுதல்.

† இது சாண்டிலியம், யோககுண்டலி, யோகதந்துவோபநிடதங் களிற் கூறப்பட்டுள்ளது.

(இ-ள்) “ஸுஹஸெஸெவ திஷ்டாவ்யஸ்திராஸநரோதநம் |  
நாகுஹிதம்நாதிநீவம் வெவாஜநகஸொதநம் ||

சுபாவமாகவாவது சம்ஸ்காரத்தினாலாவது சுசியாகிய தேச  
(சுத்தமுள்ள இட)த்தில் குசம், மான்தோல், வஸ்திர மென்பவ  
ற்றை (ஒன்றன்மேலொன்றாக) விரித்த உயரமும் தாழ்வுமில்லாத  
தனது ஸ்திராசனத்தை ஸ்தாபித்து” என்று கீதையிற் சொல்  
லப்பட்ட லக்ஷணமுடைய ஏகாந்தஸ்தானத்தில்

“ஸுவாஸநஸ்ய ஸுஹி: ஸதீத்ரவ: ஸிரஸூரீர: ||

சுகாசனத்திலிருப்பவனுய்ச் சுசியாய்ச், சமமானகழுத்தும்  
கிரகம் சரீரமுள்ளவனுய்” என்னும் சுருதியினால் குசம் மான  
றோல் வஸ்திரமென்பவற்றைக் கிரமமாக ஒன்றன்மேலொன்றாக  
விரிக்கப்பட்ட சுகத்தைக் தருமாசனத்திலிருந்து, ஆசனத்தை  
(சுவஸ்திகம், வீரம், சித்தம், பதுமமுதலியவற்று ளொன்றை  
யாவது அல்லது முக்கியமாயிருத்தலால் சித்தாசனத்தையேயா  
வது) சேர்த்து, அதன்பின் வலதுநாடி (பிங்கலை)யால் தேகத்  
திற்கு வெளியிலுள்ள வாயுவை மெல்லமெல்ல இழுத்து (பூரி  
த்து),

(சஅ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சூகெஸாடாநவாஹுநிநிராயாவயிகுஹபெசு |  
தத:ஸநெஸ்வபுநாவ்யா ரொவபெதுவந:ஸநெ: ||

(இ-ள்) சிகைவரையிலும் நகம்வரையிலும் வாயுவின் நிரோ  
தஅளவு உண்டாகும்படி கும்பிக்கவேண்டும். அதன்பின் மெல்ல  
மெல்ல இடதுநாடி (இடைகலை) யால் வாயுவை இரேசிக்கவேண்  
டும்.

அப்படியானால்,

ஹாணிஸுஹ்வரணாய ரொகிகுவெஷு நிஸுரெசு |  
ஹெஹிஷாரயதெஷு கௌஷிஜநயதெவி ||

\* இது சாண்டில்யுபநிஷத்திலுள்ளது.



ஹடத்தால் .நிரோதிக்கப்பட்ட இப்பிராணன் உரோமத் துவாரங்களில் வெளிப்படும். அது தேகத்தைக் கிழித்துக் குஷ்ட முதலியவற்றையும் உண்டாக்கும்.

தத்ப்ரத்யாவிதவ்யோதஸளசு நெணாரணஹவ்ஹிவக் |  
வநொமஜொமஜாரிவடா சுநெணபூதா தாரியாக ||

அதனால் இதைக் காட்டானையைப்போல் கிரமமாகத்திருப்ப வேண்டும். காட்டானை சிங்கமுதலியவை கிரமமாக வசமாகும். கரொதிஸாஸுநிஷெஸா ஸவதவரியம்வபெக |

தயாவ்ரானொஹுஜ்ஸ்யோதபம் பொமிநாக்ரபொமதஃ |  
மூஹ்ஹ்வெவ்யோநவ்ஹு விரூஹஹ்வமஹதி ||

ஆகவே ஏவுகிறவனது சொற்படி நடக்கின்றன. அவன் வார்த்தையைக் கடக்கிறதில்லை. அப்படியே யோகிகளது இரு தயத்திலுள்ள இப்பிராணன் கிரமயோகத்தாற் கிரகித் தப்பியசிக் கப்பட்டதாய் விசிராந்தியை யடைகின்றது” என்னும் வாக்கியத்திற்கு விருத்தமாகுதலால், பிரயத்தினத்தால் கும்பகம் செய்யவேண்டுமென்று எங்கே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றதெனின், அப்படியன்று ‘ஹடத்தினால் நிரோதிக்கப்பட்ட இப்பிராணன், என்னும் வாக்கியம் பலமாகச் சீக்கிரமாய்ப் பிராணஜயம் செய்வேன் என்னும் புத்தியாக ஆரம்பிக்கும் அதிக அப்பியாசத்தில் ஆசக்திபுடையவனைப் பற்றியதாயிருத்தலாலும், காட்டானையைப்போல வென்னும் திருஷ்டாந்தத்தின் மேன்மையாலும் அப்படி யாகாது. இதனாற்றான், சூரியசந்திரர்களது அப்பியாசத்தில் பூரித்து இயன்ற அளவு நிரோதிக்கவேண்டு மென்றும், நிரோதத்தினால் என்றும் கூறியிருப்பது பொருந்துகின்றது. ஆகையால் கும்பகம் மிகப்பிரயத்தினபூர்வமாகச் செய்யவேண்டும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கும்பகம் மிகுந்த பிரயத்தினமாகச் செய்யப்படுகின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதில் குணாக் கியம் (குணமிகுதிப்பாடு) உண்டாகின்றது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தளர்ந்த கும்பக முண்டாகின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு குணக்குறை வுண்டாகின்றது. இதில் யோகிகளது அதுபவமும் பிரமாணமாம். பூரகமோ, வேகமாய்ச் செய்தாலும் தோஷ

மில்லாமைபால், மெல்லவாவது வேகமாயாவது செய்யத்தக்கதாம். இரேசகம் வேகமாய்ச்செய்யின் பலங்குறையும். ஆகையால் மெல்லமெல்லவே செய்யவேண்டும்; வேகமாய்ச் செய்யலாகாது, என்றிப்படி அநேகவிதமாய்க் கிரந்தகாரர் கூறியிருத்தலாலும் மெல்லமெல்ல இரேசிக்கவேண்டும்.

மெல்லமெல்லவென்று இரட்டித்துக்கூறியது மெல்லவே இரேசிக்கவேண்டுமென்னும் துணியின் பொருட்டாம். அது,

“ விவ்யபெயவிஷாபெயபெஷ நெய்வெவாவயாரணை |  
தயாபு வாரபெ நஹபெஷ வாக்யபெகூலிராபுதெ ||

விப்பிலும், விசனத்திலும், இழிவிலும், துணியிலும், தேற்றதலிலும், உவகையிலும் ஒரேவாக்கியம் இரட்டித்துச் சொல்லப்படுகின்றது” என்று கூறப்பட்டிருக்கின்றது. (சக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* கவாபுரொயநவாத ஷோஷவூங்குபிஷோஷஹுஸ |  
வாந்ஷாநரிபுங்காய்டு ஸூயபுலெஷநஸூதூம் || ௫௦ ||

(இ-ள்) கபாலசுத்தி செய்வதும், (எண்பதுவிதமாகிய) வாததோஷங்களைக் கெடுப்பதும், வயிற்றி லுண்டாகும் கிருமி தோஷங்களைக் கெடுப்பதுமாகிய இந்த உத்தமமான சூரியபேதனம் அடிக்கடி செய்யத்தக்கதாம். (௫௦)

உ. உஜ்ஜாயினி.

(அ-கை) உஜ்ஜாயினியைக் கூறுகின்றார்:—

† ஸூவம்ஸூயபிநாஸூபா ஸாக்யபுஷ்வவநஸூநெந் |  
யயாமுமதிகுணாதூ ஹூபயாவயிவஸூந் |  
வூவபூவதூஹபெதூண ரொயபெபிவயாததூ || ௫௧ ||

(இ-ள்) வாயை மூடி(முத்திரைசெய்துகொண்டு) கழுத்து முத லிருதயம் வரையிலும் வாயு பொருந்தும்படியாக சப்தத்

\* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

† இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம். சாண்டில்யோகசிகோபநிஷதங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

தோடு இடை பிங்கலைகளால் வாயுவை ஆகருஷித்து(பூரித்து) முன்போல் [சூரியபேதனத்திற்குச் சரியாக,

“ சூகெஸாஹாநவாஹாஜுநிரொயாவபிகுஹயெக || ”

என்று (சக-வது சலோகத்திற்) சொல்லியபடி] கும்பிக்க வேண்டும். அதன்பின் இடதுநாடியினு விசேசிக்கவேண்டும். ( )

(அ-கை) உஜ்ஜாயினியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

\* ஸ்ரௌஷ்டொஷஹரங்குணெ ஷெஹாநவவியபுநம் |

நாஸீஜவொஹராயாதா மதஷொஷவிநாஸநம் |

மஹதாதிஷ்டதாசாயபுஜோயபுராவொதாஹகஹ || ௩ ||

(இ-ள்) கண்டத்திலுள்ள கபமுதலிய சிலேஷ்மதோஷங்களைக் கெடுக்கின்றது. ஜாடராக்கினியை விருத்தி செய்கின்றது. நாடிகள், ஜலோதரம் (பருகப்பட்ட நீரையுடையவயிறு) தேகத்திலுள்ள சர்வதாதுக்கள் என்னு மிவற்றிலுள்ள தோஷங்களை நிவர்த்தி செய்கின்றது. உஜ்ஜாயினியென்னும் கும்பகமோ நடந்துகொண்டும், நின்றதுகொண்டும் செய்யத்தக்கதாம்.

௩. சீ த் காரி .

(அ-கை) † சீத்காரியென்னும் கும்பகத்தையும் அதன் சிலாக்கியத்தையும் கூறுகின்றார் :—

வீதூகாயபுரதூயாவகெவ்யூரணெநவவிஜுஹிகாஹ |

வனவஜொஸபொமந காபெஷெவாஜிதீபகஹ || ௩ ||

(இ-ள்) வாயினால் சீத்காரஞ்செய்து (உதடுகளின் இடையிற் சேர்க்கப்பட்ட நாக்கினால் சீத்காரம் செய்தல் பூர்வமாக வாயினுற் பூரித்து), கிராண(நாசித் துவார)த்தினாலேயே இரேசகம் செய்யவேண்டும். இப்படி அடிக்கடி பழகும் யோகத்தால் (மிகுந்த ரூபலாவண்ணியத்தால் மன்மதனுக்குச் சமானமாகுதலால்) இரண்டாவது காமதேவனுகின்றான்.

\* இது ஸ்யாகதுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம். இவ்வர்த்தம் சாண்டிலீயயோகசிகோபநிஷத்துக்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

† இதன் லக்ஷணம் சாண்டிலீயயோகசிகோபநிடதங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மூலத்தில் கிராணத்தினாலேயே என்றதனால் நாசித்துவார மிரண்டினாலும் என்று கொள்க. ஏகாரம்-வாயின் இயைபு (சம் பந்தம்) நீக்குதற் பொருட்டு. வாயினால் வாயுவை வெளிவிடுதல் பலக்குறைவைச் செய்வதாயிருத்தலால், அப்பியாசத்திற்குப் பின் னும் அதைச் செய்யலாகாது. கும்பகம் சொல்லாவிடினும், சீத் காரியைக் கும்பகமுடையதாக அறியவேண்டும். (௫௩)

(அ-கை) இதுவுமது :—

பொயிநீலகூலாபாநுஃ ஸுஷிஸம்ஹாரகாரகஃ |  
நக்ஷுயா நகதுஷாநிஷ்டா நெநவாயஸ்யுவ ஜாயதெ ||

(இ-ள்) யோகினிசமூகங்களைச் செவ்வையாக அப்பியா சித்தவனும், பிரபஞ்சத்தின் உற்பத்திலயங்களுக்குக் கர்த்தாவு மாகின்றான். பசி, தாகம், நித்திரை, ஆலசியம் என்பவை உண் டாகிறதில்லை.

ஆலசியம், காயசித்தங்களின் கௌரவத்தால், பிரவிருத்தி யில்லாமை. காயகௌரவம் (திண்மை) கபமுதலியவற்றாலும், சித் தகௌரவம் தமோகுணத்தினாலு முண்டாகின்றன. (௫௪)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஹவெதுஸ்வஹெஹஸ்ய ஸவெபாவஜ வவஜிபுதஃ |  
சுநெநவியிநாவத்யு யொநீநொஹுபிணயெ || ௫௫ ||

(இ-ள்) தேகத்தின் சத்துவ(பல)மும் உண்டாகின்றது. இவ்வப்பியாசவிதியால் யோகீந்திரன் பூமண்டலத்தில் சகல உபத் திரவங்களும் இல்லாதவனாகின்றான். இது சத்தியமே.

ச. சீ த லி .

(அ-கை) சீதலியென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார் :—

\* ஜிஹ்வாவாயாபாசுஷ்டி வலவபுவதூஹஸாயநம் |  
ஸநகெஹுபாணராயுபாஹ்யா ரொஹயெதூவநாஸாயி ||

\* இது யோககுண்டலி வாக்கியம், இச்சீதலி சாண்டிலியம், யோக தத்துவோபநிஷதம், சிவபுராண முதலியவற்றிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

(இ-ள்) (பக்ஷியின் அலகைப்போல உதடுகளுக்கு வெளியில் நீண்ட) நாக்கினால் வாயுவைப் பூரித்து, முன்போல (சூரியபேதனம்போல்) கும்பகசாதனத்தை (விதானத்தை)ச் செய்து, நல்ல விவேகியானவன் நாசித்துவாரங்களால் வாயுவை மெல்லவே இரேசிக்கவேண்டும். (௫௬)

(அ-கை) சீதலியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

\* மூலூஷூஹாழிகாநுரொமாநு ஜரூவிதூக்ஷாயாந்தூஷா  
விஷாணிஸீதலீநாஸீகூவிசெயநிஹநிஹி || ௫௭ ||

(இ-ள்) குன்மம் பிஸீகமுதலிய ரோகங்களையும், சூரத்தையும், பித்தவிகாரங்களையும், பசியையும், தாகத்தையும், விஷங்களையும் சீதலியென்னும் இக்கும்பகம் கெடுக்கின்றது.

௫. பஸ்திரிகை.

(அ-கை) பஸ்திராவென்னும் கும்பகம் பதுமாசன பூர்வகமாகவே அநுஷ்டிக்கத்தக்கதா யிருத்தலால், அதன் ஆதியில் பதுமாசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

உளவெடாரூவரிஸஸ்ஸூவூஸூவொவாடிதவெஉவெ |  
வஜூஸூநஸ்ஸவெடித தூவட்வாவஸ்ஸூணாஸூந || ௫௮ ||

(இ-ள்) இரண்டு தொடைகளின்பேரிலும் இரண்டு பாதங்களையும் செவ்வையாக வைத்தல், பதுமாசனமாகின்றது. இது சகலபாவங்களையும் நாசஞ்செய்வதாம். (௫௮)

(அ-கை) பஸ்திரிகை யென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார் :—

\* ஸரீக்ஷூஸூஸூநஸ்ஸூவூஸூஸூ வொஷூரூஸூயீ |  
ஸூவூஸூயரீயபெதூந பூரூணாஸூரூணஸ்ஸூரூயபெசு ||

(இ-ள்) கழுத்தும் வயிறும் சமமாய் வைத்திருக்கும் பஸ்திரபுத்தியுள்ளவன் செவ்வையாகப் பதுமாசனம் சேர்த்து வாயை மூடி, தேகத்திருள்ளிருக்கும் வாயுவைப் பிரயத்தினத்தோடு நாசியின் ஒருதுவாரத்தால் இரேசிக்கவேண்டும். (௫௯)

\* இவை யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியங்கள். பஸ்திரிகை யோக சிகோபநிஷத்திலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

(அ-கை) இரேசகத்தின் தன்மையைக் கூறுகின்றார்:—

\* யயாமமதிஹு<sup>த</sup>தணை கவாமாவயிஸஸநம் |

வெமெநவராயெயு<sup>த</sup>விஹு<sup>த</sup>வயிராரு<sup>த</sup>ம் |

வாநவி<sup>த</sup>ரெயெயு<sup>த</sup>து<sup>த</sup>வராயெயு<sup>த</sup>வாநவா<sup>த</sup>ம் || ௬௦௭ ||

(இ-ள்) இருதயத்திலும் கழுத்திலும் கபாலம்வரையிலும் வாயு பொருந்தும்படி இரேசிக்கவேண்டும். அப்படியே இருதய தாமரைவரையிலும் வாயுவை வேகமாய்ப் பூரிக்கவேண்டும். அதுபோல மறுபடியு மிரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் பூரிக்க வேண்டும். (௬௦௭)

(அ-கை) முற்கூறிய அர்த்தத்தில் திருஷ்டாந்தத்தைக் கூறு கின்றார்:—

† யயெயெவவொஹகாரொண ஹஸூ<sup>த</sup>வெமெநவாயு<sup>த</sup>தெ |

தயெயெவஸுராரீ<sup>த</sup>ஸூ<sup>த</sup>வா<sup>த</sup>யெயு<sup>த</sup>வநம்யியா || ௬௦௮ ||

(இ-ள்) எப்படிக்கொல்லினால் துருத்தி வேகமாய் அசைக் கப்படுகின்றதோ, அப்படியே தனதுசரீரத்திலுள்ள வாயுவைப் புத்தியினால் அசைக்கவேண்டும். (௬௦௮)

(அ-கை) இரேசக பூரகங்களை நிரந்தரம் அப்பியசித்தலால் சாலனத்தின் (அசைத்தலின்) அவதி (எல்லை)யைக் கூறுகின்றார்:—

யடி<sup>த</sup>யா<sup>த</sup>ரெ<sup>த</sup>வெவெ<sup>த</sup>ஹ<sup>த</sup>த<sup>த</sup>வா<sup>த</sup>யெயு<sup>த</sup>ணவ<sup>த</sup>ராயெயு<sup>த</sup> |

யயெயடி<sup>த</sup>யா<sup>த</sup>வெவ<sup>த</sup>து<sup>த</sup>ண<sup>த</sup>து<sup>த</sup>நெ<sup>த</sup>தயா<sup>த</sup>யவா<sup>த</sup>ம் || ௬௦௯ ||

(இ-ள்) எப்போது தேகத்தில் இரேசக பூரகங்களை நிரந்தரம் அப்பியசித்தலால் ஆயாசமுண்டாகின்றதோ, அப்போது எவ்விதமாக வாயுவினால் வயிறு இலகுவாய்ப் பூரணமாகுமோ, அவ்விதமாகச் சூரியகாடியினால் பூரிக்கவேண்டும். (௬௦௯)

(அ-கை) பூரகத்திற்குப்பின் எது செய்யவேண்டியதோ அதைக் கூறுகின்றார்:—

\* இது யோககுண்டலிவாக்கியம். இது யோகசிகையிலும் கூறப் பட்டுள்ளது.

† இது யோககுண்டலி யோகசிகோபநிஷிதங்களின் வாக்கியம்

\* யாராயெநூலிகாஂய்யு தஜநீஹாஂவிநாடிபுஂ |  
வியிவதூஂஹகாக்யகா ரொஹபெஹிபாநிஹ || சுந9 ||

(இ-ள்) நடுவிரல் சுட்டுவிரல்களை விட்டு (மற்றப் பெருவிரல் மோதிரவிரல் சுண்டுவிரல்களால்) நாசியைத் திடமாகப் பிடிக்க வேண்டும். [அதாவது பெருவிரலால் வலது நாசியை யழுத்தியும் அநாமிகை (மோதிரவிரல்) கனிஷ்டிகை (சுண்டுவிரல்)களால் இடது நாசியை யழுத்தியும் மூக்கைத் திடமாகப் பிடிக்கவேண்டுமென்பது பொருள்.] விதிப்படிச் சும்பகஞ்செய்து சந்திரநாடியால் வாயுவை இரேசிக்கவேண்டும்.

பஸ்திராவென்னும் சும்பகத்தின்பரிபாடி(மாதிரி)யிதுவாம்: இடதுநாசியை வலதுகையின் மோதிரவிரல் சுண்டுவிரல்களால் தடுத்தது, வலது நாசியால் துருத்தியைப்போல் இரேசகபூரகங்கள் செய்யவேண்டும். சிரமமுண்டான காலத்தில் அந்தநாசியினாலேயே பூரகம்செய்து, அங்குஷ்டத்தால் வலதுநாசியை நிரோதித்து, இயன்றளவு சும்பகஞ் செய்வேண்டும் பின் இடது நாடியினால் இரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் வலதுநாசியை அங்குஷ்டத்தால் (பெருவிரலால்) நிரோதித்து, இடதுநாசியால் துருத்திபோல விரைவாய் இரேசக பூரகங்கள் செய்யவேண்டும். சிரமமுண்டானால் அந்த நாசியினாலேயே பூரகஞ்செய்து, அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் இடதுநாசியை நிரோதித்து, இயன்றளவு சும்பகஞ்செய்து பிங்கலையினால் இரேசிக்கவேண்டும். இது ஒருவிதம்.

வாம(இடது)நாசியை அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் நிரோதித்து, வலதுநாசியால் பூரித்து, உடனே அங்குஷ்டத்தால் நிரோதித்து வாமநாசியால் இரேசிக்கவேண்டும். இப்படி நூறுமுறை செய்து சிரமமுண்டான காலத்து அதனாலேயே பூரிக்கவேண்டும். பந்தபூர்வகமாகச் செய்து இடதுநாடியால் இரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் வலதுநாசியை அங்குஷ்டத்தால் நிரோதித்து இடது நாசியால் பூரகம்செய்து, விரைவாய் இடதுநாசியை அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் நிரோதித்துப் பிங்கலையால் துருத்திபோல

\* இது யோககுண்டலியுபநிஷத்வாக்கியம்.

இரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் மறுபடியும் இப்படிச்செய்து. இரேசக பூரகங்களின் ஆவிருத்தியால் (பழக்கத்தால்). சிரமமுண்டானால் இடதுநாசியாற் பூரித்து, அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் பிடித்துக் கும்பகஞ்செய்து, பிங்கலையால் இரேசிக்கவேண்டும். இது மற்ருருவிதமாம். (கூடூ)

(அ-கை) பஸ்திரிகையின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

\* வா தவித் தெழுவு ஹம் ஸரீரா நிவியதம் ।

கூம்பல்வெய்யகங்குழிபுரம் பவநம்ஸுவடிஹி.தம்

புலக நாயுடையவையுடைய கவாடி மயநாயுடைய || காடு ||

(இ-ள்) இப்பஸ்திரிகை வாதபித்த சிலேஷ்மங்களைக் கெடும் பதாயும், சரீராக்கினியை (ஜாடராக்கினியை) விருத்திசெய்வதாயும், சீக்கிரம் குண்டலியை விழிப்பிப்பதாயும், பவித்திரம் செய்வதாயும், சுகத்தைத் தருவதாயும், (மூன்றுதோஷங்களையும் கெடுப்பதாயிருத்தலால் எப்போதும் எல்லாவற்றிற்கும்) இதமாயும் (பிரஹ்மத்தை யடைவிப்பதா யிருத்தலால்) பிரஹ்மநாடியெனப் படுகின்ற சுமூமுனையின் முகத்தில் (மேற்பாகத்தில்) செவ்வையாயிருக்கும் கபமுதலியவடிவினதாகிய தடையை) பிராணவாயுவின் போக்கிற்குப் பிரதிபந்தமாயுள்ளதை) நாசஞ்செய்வதாய் மிருக்கின்றது.

எல்லாக் கும்பகங்களும் எப்போதும் இதமுள்ளனவாயினும், உஷ்ணமாகிய சூரியபேதனம் உஜ்ஜாயினி யென்னுமிரண்டும் பெரும்பாலும் சிதளமுள்ளபோது இதமாம். சிதளமாகிய சித் காரி சிதலி யென்னுமிரண்டும் பெரும்பாலும் உஷ்ணமுள்ளபோது இதமும். சிதோஷ்ணசமமாகிய பஸ்திராவென்னும் கும்ப கம் எப்போதும் இதமாம். சகலகும்பகங்களும் சகலரோகங்களை யும் போக்குகின்றவைகளாயிருக்கினும், சூரியபேதனம் பெரும் பாலும் வாதத்தைக் கெடுப்பதாயும், உஜ்ஜாயி பெரும்பாலும் சிலேஷ்மத்தைக் கெடுப்பதாயும், சித்காரி சிதலி யென்னுமிரண் டும் பெரும்பாலும் பித்தத்தைக் கெடுப்பனவாயும் பஸ்திராவெ ன்னும்கும்பகம் மூன்றுதோஷங்களையும் போக்குவதாயுமிருக்

\* யோககுண்டல யோகசிகோபநிஷிதங்களின் வாக்கியம்.





(இ-ள்) வேகமாய்ச் சப்தத்துடன் ஆண்வண்டின் நாதம் போன்ற நாதம் உண்டாகும் வண்ணம் பூரகஞ்செய்து, பெண்வண்டின் நாதம்போன்ற நாதமுண்டாகும் வண்ணம் மெல்லமெல்ல இரேசிக்கவேண்டும். இப்படி அப்பியாசிக்கும் அப்பியாச யோகத்தால் யோகீந்திரர்களது சித்தத்தில் அநிர்வாச்சியமாகிய ஆநந்தலீலையுண்டாகின்றது.

பூரகத்தின்பின் கும்பகம், வண்டிகள் கும்பகமுடையனவாயிருத்தவினாலேயே சித்தித்தது; விசேஷமில்லாமையினாலும் சொல்லப்படவில்லை. பூரகஇரேசகங்களுக்கு விசேஷமிருத்தலால், அவை சொல்லப்பட்டன. (சுஎ)

எ. மூர்ச்சை.

(அ-கை) மூர்ச்சையென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார்:--

வலுரகாந்தெமாஸ்தரம் வயூஜாஹ்யரம்ஸரெநம் |

ரொஹயெநஹம்நாஹ்யெயம் ஶெநாஶெஹ்யஸுவஹ்யா ||

(இ-ள்) பூரகத்தின்முடிவில் மிக அழுத்தமாகிய ஜாலந்தர பந்தத்தைச்சேர்த்து மெல்லமெல்ல இரேசிக்கவேண்டும். மனதை மூர்ச்சிப்பிப்பதும் சுகத்தைதருவதுமாகிய இது மூர்ச்சையென்னும் பெயருடையதாம்.

மனதை மூர்ச்சிப்பிப்பது என்பதனால் மூர்ச்சையின் விக்கிரகத்தைக்காணுதல் பூர்வமாகிய பலம் சொல்லப்பட்டது.

அ. பிலாவினி.

(அ-கை) பிலாவினியென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார்:--

சுஹ்ரவதிபுதொஹா ஶாரஸ்தாவமிரிதொஹம் |

வயஸுமாயெவஸுவா தாவதெவஹ்யவதுவஹ || சுஹ ||

(இ-ள்) சரீரத்திற்குள் பிரவர்த்தித்த (பூரிக்கப்பட்ட) வயிற்றினுள்ள வாயுவால் நிரம்பப்பூரிக்கப்பட்ட வயிற்றையுடையவன் ஜலத்தின் ஆழுத்திற்சென்றாலும் தாமரையிலேபோல் சுகமாக மிதக்கிறான்.

க. பிராணயாமபேதம்.

(அ-கை) இனிப் பிராணயாமத்தின் பேதங்களைக் கூறுகின்றார் :—

பிராணாயாமிஷ்டியாவொதொ ரொவவொககூஹொகொஃ |

\* ஸஹிதஃகெவவொஸ்தி கூஹொகாவிவ்யொதிஃ || ௭௦ ||

(இ-ள்) சரீரத்திற் சஞ்சரிக்கும் வாயுவைத்தடுத்தலென்னும் பிராணயாமம் இரேசகபூரககும்பகமென + மூன்றுவிதமாகச்

\* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.

† “பிராணயாமம் இரேசகம் பூரகம் கும்பகம் சூனியகமென விவேகிகளாற் சொல்லப்படும். என்று நாரதீயத்திலும், ஸௌரபூராணத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இங்கே கூறிய சூனியகமென்பது இந்நூலிலும் வசிஷ்டர்முதலியோராலும் கேவலகும்பகமென்னும் பெயரால் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது.

அது “வாஹுஜாஹுஞாவிஷயாக்ஷவீரதாமஃ ||

உள்ளும் வெளியு மிருப்பனவாகிய இரேசக பூரகங்களை யதிக்கிரமித்து (விட்டு)த் தானாயிருப்பது நான்காவதா (கேவல கும்பகமா)ம்” என்று பதஞ்சலிபகவானாற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மற்றோர் எண்வகைப் பிராணயாமம் அந்நபூர்ணோபநிஷத்திலும், வாசிபீடத்தில் புசண்டர் கதையிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அஃது வருமாறு :— (க-உ) வாயு நாசிநுனிமுதல் சிரசுவரையிலும் சிரசுமுதல் இருதயம் வரையிலுமாகச் செல்லுதல், இருவகை உட்பூரகமாம்.

(ங) அபானன் ஒடுங்கிப் பிராணன் இருதயத்திலுண்டாகாதிருக்கும் பூரணவஸ்தை, உட்கும்பகமாம்.

(ச) இருதயத்தினின்றும் பிராணன் தோற்றுவதற்கு வாயு வெளி நோக்குதல் (சிரசுபரியந்தம் செல்லுதல்), உள்இரேசகமாம்.

(ரு-சு) வாயு சிரசுமுதல் நாசிநுனிவரையிலும், நாசிநுனிமுதல் வெளியிற் பன்னிரண்டங்குலம் வரையிலுமாகச் செல்லுதல், இருவகைப் புறப்பூரகமாம்.

(எ) பிராணன் ஒடுங்கி அபானன் துவாதசாந்தத்தி லுண்டாகாதிருக்கும் பூரணவஸ்தை, புறக்கும்பகமாம்.

(அ) வெளியிலிருந்தும் அபானன் தோற்றுவதற்கு வாயு உள்ளேக்கு தல், புறஇரேசகமாம்.

இருதயத்தினின் றுதித்து வெளியிற் பன்னிரண்டங்குல அளவி னெடுங்கும் வாயு இரவியெனும் பிராணனும். துவாதசாந்தத்திலிருந்துண் டாய் இருதயகமலத்திலெடுங்கும் வாயு மதியெனும் அபானனும். மேற் கூறிய பிராணபானகதிகளில் நடக்கும்போதும் இருக்கும்போதும் கன விலும் நனவிலும் எப்போதும் இடைவிடாது மனதைச் செலுத்தினால், அப்போது நீண்ட ஆயுளும், பிராணன் ஒடுங்கி அபானன் உண்டாகமவிருப் பதும் அபானன் ஒடுங்கிப் பிராணன் தோற்றுகிருப்பதுமாகிய மத்தியகத சிம்பராநிலை (ஜீவன் முக்தி) யுண்டாகும்.

அஜபை :- பூரகரேசகங்களைச் செய்யுங்கால் 'ஹம்ஸஃ, ஸொஹம்' என்று நேராகவும் தலைகீழாகவும் பிரகாசிக்கிற அஜபாமந்திரத்தினால் தத்துவ மசி யென்னும் மகாவாக்கியத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் ஜீவப்பிரஹமைக் கியம் அடிக்கடி சிந்திக்கப்படுகின்றது.

இந்த ஸோஹம் மென்னும் அஜபாகாயத்திரியை ஈசுவரநாமத்தைப் போல் ஜபித்தல் சித்தசுத்திக்கு ஏதுவாம். வெருகாலம்வரையில் ஜபஞ் செய்யின் விருத்தி அந்தர்முகப்படும். அப்போது சுவாசம் வெளிப்படுங் கால் ஸகாரத்தை (ஸோவென்பதையும், சுவாசம் உட்பிரவேசிக்குங்கால் ஹகாரத்தை (ஹம்என்பதையும்) தியானிக்கவேண்டும். இதை,

ஹகாரொணவஹியபூதி ஸகாரொணவிஸெதூ நஃ |

ஹம்ஸஹம்ஸெதூபூதிஹம்ஸெதூ ஜீவொஜவதிஸவடூதா ||

'ஹகாரத்தால் வெளியிற் சென்று ஸகாரத்தால் மறுபடியும் உட்செல்லு கின்றது. ஹம்ஸம்ஹம்ஸமெனும் இம்மந்திரத்தை ஜீவன் எப்போதும் ஜெபிக்கிறான்.

மாஸுவாகூரூதூஷாநீராயாம் விவரீதொஹவெஜ வஃ |

ஸொஹம்ஸொஹமிதிவ்ராவூதூபூதிபொமஸுவெதூ ||

சூரு வாக்கியத்தினால் (இம்மந்திர)ஜபம் சுருமுனையில் விபரீதமாயுண் டாகின்றது. அது ஸோஹம் ஸோஹமென்றடையப்பட்டதாய் மந்திர யோகமெனப்படுகின்றது'.

ஸகாரூவெவரீதூதூ காவஹிவிநிஸிதூ |

ஹகாரூவரெஸஸூதூ தூதூவெதிநிஸிதூ ||

சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. \* கும்பகம் சகிதகும்பகம் கேவல கும்பகமென இரண்டுவிதமென்பது யோகிகளது கொள்கை.

“வாண்ஸுஜெஹஸுவாயு ராயாஸுநிரொயநம் ||

பிராணனென்பது தனது தேகத்தில் ஜீவித்திருக்கும்வாயு; ஆயாமம் அதைத்தடுத்தல்” என்று கோரக்கநாதரால் பிராணபாமலக்ஷணம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

“வஹியுஜெயந்வாயொ ருஜரொஜெ உக்ஷுதம் ||

வயிற்றினின்றும் வாயுவை வெளியில் இரேசித்தல் (விடுதல்) இரேசகமாம்” என்று யாஞ்ஞவல்கியரால் இரேசகலக்ஷணம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

ஸகாரம் கேசரி மெனப்படுகின்றது. துவம்பத மென்றும் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஹகாரம் பரமேசவானாகின்றார். தத்தமென்றும் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

ஸகாராயுராயதொஜனா ஹகாரொஹிஹவெஜுவு ||

ஸகாரத்தைத் தியானிக்கும் ஜந்து நிச்சயமாய் ஹகாரமேயாகின்றான். என்னும் யோகபீஜம், யோகநுடாமணியுபநிஷத்து, யோகதத்துவோபநிஷத்துமுதலிய வற்றுற் காண்க. இந்தஹம்ஸமந்திரத்தினைத் தரிசனம் தியானபித்து பிரஹ்மவித்தியை முதலிய உபநிஷதங்களிலும், சூதசங்கிதை முதலிய புராணங்களிலும் காண்க. இது அஐபாகாயத்தீரீயாம். இதற்கு முக்கியமாக நிவிருத்தியுடைய சந்நியாசி அதிகாரியாவன். இது சோபாதி கதீயானம். இவற்றுணின்றும் ஸகாரம்ஹகாரமென்னும் மெய்யெழுத்துக் களையும் நீக்கி எஞ்சிநிற்கும் ‘ஓ’; என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானித்தல் நீருபாதிசுமாம். ‘ஓ’ ‘ஸொ ஹ’ என்னுமில்விரண்டு சப்தங்களும் பிரத்தியகாத்மாவோடு அபின்னமாகிய பிரஹ்மமென்னும் ஒரே அர்த்தமுடையன. சுத்தமாயிருத்தலால் நிருபாதிசுமாயினும், ‘ஓ’ என்னும் அக்ஷரத்தில் ஸகாரம் ஹகாரமென்னும் உபாதிகளைச்சேர்த்தலால் ‘ஸொ ஹ’ என்னும் சப்த முண்டாகின்றது. ஆகையால் அது சோபாதிசுமெனப்படுகின்றது. இவ் வோங்காரத்தின் உபாசனை மாஸ்டீக்கியாதி உபநிஷத்துகளிலும் அப்படியே விசாரசாகாரம், பதநீர்த்தமஞ்சுஷாமுதலிய நூல்களிலும் விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

\* இது சாண்டிலியத்தும் கூறப்பட்டுள்ளது.

“நிஷ்டேநாஸாவிவராடிஸெஷம்  
 ப்ராணம்வஹிஸூந்யிவாநிமெந |  
 நிரூப்யஸந்திஷுநிரூபவாயம்  
 ஸரெவகொநாநி ஹோநிரொயம் ||

நாசித்துவாரத்தால் வாயுமுழுவதையும் வெளியில் செலுத்திக் காற்றூற் குளியம்போல் நிரோதித்து, நிரோதிக்கப்பட்ட வாயு செவ்வையாக நின்றல், இரேகமென்னும் மகாநிரோதமாம்” என்பது இரேசகப் பிராணயாமலக்ஷணம்.

“வாஹ்யாடிவஹரணம்வாபொ ரூடிஸெவஹரெகொஹிஸம் ||

வெளியினின்றும் வாயுவை வயிற்றில் நிரம்பப்பூரித்தல், பூரகமாம்” என்பது பூரகலக்ஷணம்.

“வாஹ்யாஷ்விதம்ப்ராணவாபெநவாயம்  
 ஶாக்ஷஷ்விதெநெநவஸநெநம்ஸம் தாக் |  
 நாயீஸூஸவஹம் வரிவஹரெபெடி  
 ஸவஹரெகொநாநி ஹோநிரொயம் ||

வெளியில் உள்ள வாயுவை நாசித்துவாரத்தால் மெல்ல இழுத்து, அதனாலேயே எல்லா நாடிகளையும் நிரப்புவது எதுவோ, அது பூரகமென்னும் மகாநிரோதமாம்” என்பது பூரகப்பிராணயாமலக்ஷணமாம்.

“ஸம்வஹ்யஹம்வஹரணம்வாபொ ரூடிஸெவஹரெகொஹிஸம் ||

கும்பத்தைப்போல செவ்வையாய்ப் பூரித்து வாயுவைத் தரித்தல் கும்பகமாகின்றது” என்பது கும்பகலக்ஷணம். இக் கும்பகம் பூரகப்பிராணயாமத்திற்கு அபின்னமாம். பின்னமோ

“நரெவகொநெநவஹவஹரெகொத்  
 நாஸாவாபெஸம்ஷ்விதெநிவவாயம் |  
 ஸுநிஸூஸ்யாராயெதக்ஷுநெண  
 கூம்ஹாஷ்விதெத் வடிந்திதஜாஃ ||

இதில் இரேசகமூயில்லை. பூரகமூயில்லை. நாசியிற் பொருந்தியுள்ள வாயுவைக் கிரமமாய் அசைவில்லாததாகச் செய்தலாகிய இதைக் கும்பகமென்று அறிஞர் கூறுவர்” என்பதாம். சகிதமேன்பதனால் வேறுவிதமாகப் பிராணயாமத்தை பிரிக்கின்றார். சகிதகும்பகமானது இரேசகபூர்வகம், கும்பகபூர்வகமென இரண்டிவிதமாம். அது

“குரோஷாவாய-வாகுய-தவெவஸ ஹி தகூ-ஹக்”

அந்தச் சகிதகும்பகம் இரேசுத்தாவது பூரித்தாவது செய்ய வேண்டும்” என்பதனற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அவற்றுள் இரேசக பூர்வககும்பகம் இரேசகப்பிராணயாமத்திற்கு வேறன்று. பூரகபூர்வககும்பகம், பூரகப்பிராணயாமத்திற்கு வேறன்று. கே வலகும்பகம் கும்பகப்பிராணயாமத்திற்கு வேறன்று. முற்கூறிய சூரியபேதன முதலியவைகள் பூரகபூர்வக கும்பகத்தின் பேதங் களென அறிக.

(௭௦)

(அ-கை) \* சகித கும்பகாப்பியாசத்தின் அவதி (எல்லை) யையும் கேவலகும்பகத்தின் இலகூணத்தையும் கூறுகின்றார்:—

\* “**வ**ெவ்வடிந்தபெடிவூ **பு**ரணாயொஹிவெவையிஃ |  
 யெயிஃகம்பநாடு **தூ**து உசுராம்தொ **தூ**தொவெவக ||

வியர்வையை யுண்டெண்ணும் பிராணயாமம் எதுவோ அதுவே அத்  
மம். கடுக்கமுண்டாவது மத்தியமமெனப்படும் எழும்புதல் உத்தமத்தி  
லுண்டாம்.

**வெங்குண்டுவெங்குண்டி, காவீர்த யாவா தலைமலர் |**

திருவெளாறு ஸ்களெெஹ ஸூலாவிசுமுணாவுஹ ||

உத்தமம் சம்பவிக்கும் வரையில் முன்முன் பிராணயாமம் செய்ய வேண்டும். நிசுவாம் உச்சவாசமிரண்டும் தேகத்தில் சுவாபாவிக (இயல்பாய்) சூணங்களாம்.

ஸயாவிநஸு)தஸெந வுரணாயாஜொதுஜெநஹி |

தயொநாநாஸௌதேஸுநாஸு கதாஹைவகௌக்ய ||

அவ்வாறாயினும் அவ்வுத்தமப் பிராணயாமத்தினால் அவ்விரண்டும் காணப்படுகிறதில்லை. அவ்விரண்டன் நாசத்தில் கேவல சும்பகத்தைச் செய்ய சமர்த்தவைன்.

யாவதௌவவலிஃஸ்யா துஹிதௌதாவதஹிஸௌ |  
 ரொஹகௌவரொகௌதௌ ஸௌவயவாபயாரணம் ||  
 ப்ராணாயாஸோபயிதௌதௌ ஸௌவெகௌவகௌஹகௌ ||

(இ-ள்) \* கேவலகும்பகத்தின் சித்தியுண்டாகும் வரையிலும் சூரியபேதாதி சகிதகும்பகத்தை யப்பியசிக்கவேண்டும். † இரேசக பூரகங்களைவிட்டு வருத்தமுண்டாகாதபடி வாயுவைத் தரித்தல் எதுவோ, அந்த இதுவே கேவலகும்பகப்பிராணயாமமெனப்படும்.

சமுமுனைபைப் பேதித்தபிறகு எப்போது சமுமுனைக்குள் கடசப்தங்கள் உண்டாகின்றனவோ, அப்போது கேவலகும்பகம் சித்திக்கின்றது. அதன்பின் சகிதகும்பகங்கள் பத்து அல்லது இருபது செய்யவேண்டும். என்பது எண்ணிக்கைவரையில் கேவலகும்பகங்களினாலேயே செய்யவேண்டும். சாமர்த்தியமிருந்தால் கேவலகும்பகங்கள் என்பதிற்குமேலும் செய்யத்தக்கனவாம். (எகௌ)

ரொஹகௌவரொகௌதௌ ஸௌவயவாபயாரணம் |  
 ப்ராணாயாஸோபயிதௌதௌ ஸௌவெகௌவகௌஹகௌ ||

ரேசகத்தினையும் பூரகத்தினையும் விட்டு முக்கியமான வாயுதாரணம் எதுவோ அது கேவலகும்பகமாம்.

ஸஹிதௌகௌவௌவாவி கௌஹகௌநிதௌஹிஸௌ |  
 யாவதௌவவலிஃஸ்யா தாவதௌஹிதௌஹிஸௌ ||

ஸஹிதகும்பகமாவது நித்தியம் அப்பியசிக்கவேண்டும். கேவலசித்திவரையில் ஸஹிதமப்பியசிக்கவேண்டும்.

கௌவெகௌஹகௌவிஸௌ ரொஹவரொகௌஹிதௌ |  
 நதஸௌஹிதௌஹிஸௌ திரௌஹிதௌஹிஸௌ ||

ரேசகபூரகமின்றிய கேவலகும்பகம் சித்திக்குமாயின் அவனுக்கு முன்றுலகத்திலும் பெறுதற்கரிது சிறிதுமில்லை ” என்பது புராணம்

\* இது சாண்டிலிய யோககுண்டலியுபநிஷதங்களிற் கூறப்பட்டுள்ளது.

† இது சாண்டிலியத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.



(அ-கை) கேவலத்தைப் புகழ்கின்றார்:—

கூஹகெகெவயெலிபெ ரொவபொரகவஜிபுதெ |  
நதவஸுபுஹஹஹிதி ஷுஹொகெஷுவிபுதெ ||

(இ-ள்) இரேசக பூரகங்களில்லாத \* கேவலகும்பகம் சித் திக்குமாயின், அந்த யோகிக்கு முன்று உலகத்திலும் அடைதற் கரிய தொன்றுமில்லை. (அவனுக்கு எல்லாம் சுலபமென்பது பொருள்.)

ஸகூகெவகூஹெந யபெஷுஹவாயுயாரணாஜ |  
நாஜபொமவஹிநாவி ஹதெநாது ஸாஸயம் || எந ||

கேவலகும்பகாப்பியாசத்தால் சாமர்த்தியமுடையவன் இஷ்டப் படி வாயுவைக்கொள்ளுதலால், இராஜயோகபதத்தை யடை கிறான். இதற் சமுசயமில்லை. (இது நிச்சயமே).

(அ-கை) கும்பகாப்பியாசம் பரம்பரையாக் கைவல்லியத் திற்கு ஏதுவாமென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

கூஹகாதுஹஹீஹொயம் கூஹஹீஹொயதொஹவெசு |  
கநமஹொஸுஷுபாஹ ஹஹிபிஸுஜாயதெ || எச ||

(இ-ள்) கும்பகாப்பியாசத்தால் \* குண்டலியென்னும் ஆதா ரசத்திக்கு விழிப்பு (சித்திராபங்கம்) உண்டாகின்றது. குண்ட லியின் விழிப்பால் சுமுமுனைநாடி, கபமுதலிய பிரதிபந்தங்களில் லாததாகின்றது. பிரத்தியாகாரமுதலிய பரம்பரையால் கைவல் யவடிவமாகிய ஹடாப்பியாசத்தின் சித்தியுமுண்டாகின்றது. ()

(அ-கை) ஹடயோக இராஜயோகங்களிரண்டும் ஒன்றற் கொன்று உபகாரியும் உபகாரகமுமா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

ஹஹிநாராஜபொஹொ நாஜபொஹஹிநாஹம் |  
நவியபுதிததொயுஹு ஹநிஷுதஹுஹிஸெசு || எந ||

(இ-ள்) ஹடயோக மின்றியில் இராஜயோகமும், இராஜ யோகமின்றியில் ஹடயோகமும் சித்தியாதது. அதனால் (இரண்

\* இவை காண்டிலியந்திற் கூறப்பட்டுள்ளது.

டினொன்று சித்தியாதாகலின்) இராஜயோகஞ் சித்திக்குமளவும் ஹடயோக இராஜயோகங்க \* விரண்டையு மப்பியசிக்கவேண்டும்.

ஜீவனத்திற்குச் சாதனமாகிய உழவில் ஜீவனசப்தம் பிரயோகிக்கப்படுவதுபோல, இங்கே ஹடயோகத்திற் கந்நியமான சாக்ஷாத் அல்லது பரம்பரையாகிய இராஜயோகசாதனத்தில் இராஜயோகசப்தம் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. நான்காவது உபதேசத்தில் சொல்லப்படும் உன்மனி சாம்பவி முத்திரை முதலிய வடிவினது, அல்லது அபரோக்ஷாதுபூகியிற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் † பதினைந்து அங்கவடிவினது, அல்லது வாக்கியசுதையில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் திருசியாதுவித்தமுதலிய வடிவினது, இராஜயோகசாதனமாம். (எரு)

(அ-கை) ஹடயோகத்தால் இராஜயோகத்தை யடையுந் தன்மையைக் கூறுகின்றார்:—

கூஹகபூரணரொயாநொ கூய-டாஹி தூநிராஸு யஸு |

வனவரிஹாஸயொமெந் நராஜயொமவடிஹஜஸு || ௭௬ ||

(இ-ள்) கும்பகத்தினு லுண்டாகும் பிராணநிரோதத்தின் மத்தியில் சித்தத்தை (அந்தக்கரணத்தை) நிராசிரயம் (ஆசிரயமில்லாததாகச்) செய்யவேண்டும். அதாவது சம்பிரஞ்ஞாத சமாதிபூண்டாகுங்கால் பிரஹ்மாகாரச் சித்திக்கு அந்நியமானவை

\* “காமக்குரோதமுதலிய இத்தோஷங்களினின்றும் நீங்கிய அந்த ஜீவன் சிவனெனப்படுவன். ஆகையால் அந்தத்தோஷங்கள் நசிக்கும் பொருட்டு உனக்கு உபாயம் சொல்லுகிறேன்,— ஞானம் உபாயமா மென்று சிவர் சொல்லுவார். ஆனால் இங்கே கேவலம் ஞானம் சித்தியைத் தராது. யோகமின்றிய ஞானம் இங்கே எப்படி மோக்ஷத்தைத் தருவதாம். யோகமும் ஞானமின்றி மோக்ஷகரத்தில் சாமர்த்திய முடையதாகாது. ஆகையால் ஞானத்தையும் யோகத்தையும் முழுடசுக்கள் திடமாய்ப்பியசிக்கவேண்டும்” என்று யோகசிகோநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

† பதினைந்து அங்கங்களின் லக்ஷணத்தினை தேஜோபிந்தாபநிஷதம், சர்வவேதாந்த சிந்தாந்தசாரசங்கிரக மென்பவற்றிலும் காணலாம்.

களை வைராக்கியத்தால் விலயம்செய்யவேண்டு மென்பதாம். இப் படி அப்பியாசத்தின் யோகத்தால் (யுக்தியால்) இராஜயோகப் பதத்தை யடைகலான்.

“பொமஸு ஹமெநாவாய ய்யாநஸாமதிபுதிஷு ||

யோகமென்பது கவசமுதவியன், உபாயம், தியானம், சேர் க்கை, யுக்தியென்பவற்றிற்குப் பெயர் என்பது அமரம் (சிகண்டு)

(அ-கை) ஹடசித்தியின் ஞாபக(அடையாள)த்தைக் கூறு கின்றார்:—

வபுஃக்யஸகூவடிநவ் ஸஹதா

நாடிஸுடகூநயநஸுநிபுநெ |

கரொமதாஸிநுஜயொஹிஷ்நம்

நாய்விஸாஜிஹுஹொபொமயக்ஷணம் || ௭௭ ||

(இ-ள் \* தேகமெவிவு, முகமலர்ச்சி, நாதத்தின் பிரகடத் தன்மை, நேத்திரத்தின் தெளிவு, ரோகமின்மை, விர்து (தாது) ஜயம், உதராக்கினி தீபனம், நாடிசத்தி யென்பவை ஹடயோக லக்ஷணமாம். (௭௭)

இரண்டாம் உபதேசம்.

முடிந்தது.

\* இது சாண்டில்யோபநிஷத்திற் கூறப்பட்டிருக்கிறது. கவேதாசுவத் ரோபநிஷத்திலும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஹடாப்பியாசஞ்செய்யுங்கால் கிரமக் கிரமமாக உண்டாகும் ஹடசித்தியின் சிந்நங்கள் யோகத்தவோபநிஷத்த தில் விரிவாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சிவபுராணத்திலும்.

வ்ராணெதுவிஜிதெஸுஜி க்ஷுநாநுபவக்ஷயெஸு ||

பிராணன் செவ்வையாய் ஜெயிக்கப்பட்டபோது அஞ்ஞரிகள் காணப் படுகின்றன:—

விணமெத்ருபெஸுஷணாம் தாவ டிஸுஹாவ்ஷ ஜாய தெ |

ஹஹுஹொஜநஸாபிஷ்டம் விராஜுஹுஸநம் தயா ||

மலமூத்திர சிலேஷ்மங்களுக்கு அற்பபாவமுண்டாகின்றது. வெகு  
போஜனசாமர்த்தியம், நெடுநேரத்திற்கு மூச்சுவிடேதல்,

அயுக்ஷஸீவ்யுமாபிக்ஷு ஸுதூஹஸ்யரஸௌஷ்டியஸு |  
ஸவபுரொமக்ஷயபெஸுவபைம் தெஜஸுராவதா ||

இலகுத்துவம், விராவாய் நடக்குந்தன்மை, உற்சாகம், சுவாநலம்,  
சர்வரோகக்ஷயம், பலம், தேஜசு, அழகு,

யுதிபெடியாயுவக்ஷஹ ஸ்விரதாபவ்யஸந தா |  
தவாஹிவாவக்ஷயதா யஜோதாந்வயதாநயஃ ||

ஹாரியம், மேகை (புத்திதுட்பம்), இளைமை, ஸ்திரித்துவம், தெளிவு,  
தவம், பாபங்குறைதல், யஞ்ஞதான விரதாதிகள் என்பன.” கூறப்பட்டு  
ளது. அவ்வாதே.

“சுயௌயுரோரொமபிஷ்டுராகம்  
மாயஸுஹொபிஷ்டுஸுநீஷ்டிவம் |  
காஹிஷ்டுஸாஹஸ்யரஸௌஷ்டியஸு  
பொமஸ்யவ்யுதேஷ்டியஸுஹிநிந்யு ||

பற்றின்மை, ரோகமின்மை, நிஷ்டரேமின்மை, நல்லகந்தம், மலமூத்  
திராமற்பமாதல், காந்தி, பிரசாதம், சுவா நலமென்பவை யோகப்பிரவிருத்தி  
யின் முதல் அடையாளங்களாம்.

சுநுராமஜநொயாதி வரொக்ஷமணகீததந்யு |  
நவிஹிதிவஸக்ஷாநி லிபெயுக்ஷணஸுததந்யு ||

ஜனங்களுக்குப் பிரியமுண்டாகின்றது. பரோக்ஷத்தில் குணங்களைக்  
கீர்த்தித்தல், சத்துவங்கள் (ஜீவர்) பயப்படுகிறதில்லை. இவை சித்தியின்  
உத்தமலக்ஷணம்.

ஸீஷொஹாபிஷ்டுரொமபிஷ்டுஸுதூஹஸ்யரஸௌஷ்டியஸு  
நவீதபெதியாவொஹிஷ்டுஸுதூஹஸ்யரஸௌஷ்டியஸு || ”

உக்கிரமான சீதோஷ்ணங்களால் எவனுக்கு வாதையுண்டாகிறதில்லை  
யோ பிறவற்றினின்றும் பயப்படுகிறதில்லையோ அவனுக்குச் சித்தி நிலைத்த  
தாம்.” என்று மாரீக்கண்டேயத்தும் யோகசித்தி சிந்நங்கள் சொல்லப்  
பட்டிருக்கின்றன.

## மூன்றாம் உபதேசம்.

(அ-கை) இனிக் குண்டலி சர்வயோகத்திற்கும் ஆசிரயமா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

ஸவெஸுவநயராதீ ணாம் யயாயாரொஹிநாயகஃ |  
ஸவெஷாம்பொமதஹீரணாம் தயாயாரொஹிகுணவீ || ௧ ||

(இ-ள்) மலை, காடு முதலியவற்றோடுகூடிய பூமிகளுக்கு எப்படி ஆதிசேஷன் ஆதாரமாயிருக்கின்றானோ, அப்படியே பெயல்லா யோகத்திர (அப்பியாச)த்திற்கும் குண்டலி ஆதாரசக்தி (ஆசிரயம்) ஆகும்.

பூமி ஒன்றாயினும் தேசபேதத்தால் பேதமாவதைக்கொண்டு, அது பன்மையாகச் சொல்லப்பட்டது. குண்டலியின் விழிப்பின்றியில் சர்வ யோகோபாயங்களும் வியர்த்தமாகுதலால், அது அவற்றிற்கு ஆதாரமாகுமென்றார். (க)

(அ-கை) குண்டலி விழித்தலாலுண்டாகும் பிரயோசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஸூவாஸூரூவ, ஸாஷெந யஜாஜாமதிஃகூணவீ |  
தஜாஸவபூணிவஜாநி விஜ்ஞெஹநூபொடவிவ || ௨ ||

(இ-ள்) நித்திரைசெய்யும் குண்டலியானது குருப்பிரசாதத்தாலெப்போது விழிக்கின்றதோ, அப்போது சகல பதமங்களும் (\* ஆறு சக்கரங்களும்) பிரஹ்மகிரந்தி, விஷ்ணுகிரந்தி உருத்திரகிரந்தி என்னும் மூன்று கிரந்திகளும் பேதத்தை யடைகின்றன.

\* இவ்வாதாரங்களின் இலட்சனம் யோகதூடாமணி, யோகசிகை, ஷட்சக்கா நீருபணமுதலிய நூல்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அது இங்கே சுருக்கமா யெழுதப்படுகின்றது:—

(க) யோனிஸ்தானத்திலுள்ள ழுலரதார சக்கரம் இரக்தவர்ணமாகிய நான்கு இதழையும், வஸுஷெஸ என்னும் சுவர்ணமயமாகிய நான்கு வர்ணங்களையும் உடையதாம். இக்கமலத்தின் கர்ணிகையில் நாகோண

முள்ளதும், எட்டுச் சூலங்களாற் சூழப்பட்டதும், மஞ்சள்நிறமுள்ளது  
மான பூமண்டலமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் நான்கு புஜங்களையுடைய  
தும், கையில் வஜ்ஜிராயுதத்தை யுடையதும், ஜராவதத்திலேறியதுமாகிய  
பொன்னிறமான \* ணம் என்னும் பூயிபீஜ மிருக்கின்றது. அப்பீஜ  
மாகிய விந்துவின் மத்தியில் நான்குமுகங்களும் நான்கு புஜங்களு முள்ள  
வரும், தண்டம் கமண்டலம் அக்கமாலே அபயமென்பவற்றைத் தரித்த  
வரும், இரக்தவர்ணமுள்ளவருமாகிய சிசுவடிவப்பிராஹ்மா விருக்கின்றார்.  
அந்த இரக்தபதமத்தில் இரக்தவர்ணமுள்ளதும்' நான்கு புஜங்களுடைய  
தும், சூலம், கட்டுவாங்கம், வாள், சஷடம் (பான்பாத்திரம்) என்பவற்  
றைக் கையிலுடையதுமாகிய சக்கரத்தை நடத்தும் ஜடராகிவி சக்தியிருக்  
கின்றது. கர்ணிகையின் மத்தியில் மின்னல் வடிவமாகிய த்ரிகோண  
மிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் காமவாயுயும் இரக்த வர்ணகாமபீஜமு  
மிருக்கின்றது. அதன்பேரில் கருநிறமுள்ள சுயம்புலிங்கமிருக்கிந்  
றது. அதற்குமேல் மூன்றரை வலயவடிவமாயிருக்கும் துண்டலிசக்தி  
யிருக்கின்றது. அதன்மேல் இலிங்கத்தின்மீது தண்டாகாரமாக சித்திலை  
யிருக்கின்றது.

(உ) இலிங்கமூலத்திலுள்ள சுவாதிஷ்டான சக்கரம் மின்னலொளி  
போன்ற விந்துவோடுகூடிய வ உ ி ய ரு என்னும் ஆறு வர்ணங்  
களுள்ள சிந்தூரநிறமுடைய ஆறு குத்தில்களையுடையதாம். அந்தக் கர்ணி  
கையில் அர்த்தசந்திரவடிவமாய் எட்டுத்தளங்களையுடைய வெண்ணிற ஜல  
மண்டல மிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் பாசத்தைக் கையிலுடையதும்  
மகாவாகனத்தி லேறியதுமாகிய வம் என்னும் அப்பு பீஜமிருக்கின்றது.  
அதன்மத்தியில் விஷ்ணு சதுரப்புஜராய், சங்கு சக்கர கதாபத்மதாரியாய்,  
பீதாம்பரராய், வனமாலே ஸ்ரீவற்சம் கௌஸ்தபம் என்பவற்றைத் தரித்த  
வராய்க் கருடாருடராய், யௌவன வடிவராயிருக்கின்றார். அக்கர்ணிகை  
யில் இரக்த பதமத்தின்பேரில் கருநிறமும், நான்கு புயங்களும், மூன்று  
நேத்திரங்களும், வளைந்த பற்களுமுடைய பயங்கரமான ராகிவி யெண்  
னும் சக்தியானது வெள்ளையன்னம் இரக்ததாரை யென்பவற்றிற் பிரிய  
முடையதாய்ச், சூலம் சங்கு உடுக்கை உளியென்பவற்றைத் தரித்திருக்  
கின்றது.

(ஈ) நாபிமூலத்திலுள்ள மணிபூரகம் மேகநிறமுள்ள வ உ ண  
த ய டி ய ரு வ ம என்னும் பத்து வர்ணங்களோடுகூடிய பத்து  
நுளமுடையதாம். அக்கர்ணிகையில் த்ரிகோணவடிவமும், அத்த்ரிகோ

\* ௨௦ என்னும் பீஜமென்றும் கூறுவர்.

ணத்திற்கு வெளியில் மூன்று சுவஸ்திகைகளோடு கூடியதும் இரக்தவர்ண முள்ளதுமாகிய அக்ஷிமண்டலழ்மிருக்கின்றது. (இங்கே மத்தியில் மேல்நோக்கிய நாலு வாயில்களையுடைய இரண்டு ரோகை சுவஸ்திகை யெனப்பட்டது) அதன் மத்தியில் சதுர்ப்புஜமுள்ளதும், வஜ்ஜிரம் சக்தி வரம் அபயமென்பவற்றைத் தரித்ததும், மேஷத்திலேறியுள்ளது மாகிய 100 என்னும் அக்ஷிமீஜ்மிருக்கின்றது. அதில் விருஷபா ரூடரும், செந்நிரமுள்ளவரும், இரண்டு புஜங்களுடையவரும், வரம் அபய மென்பவற்றைத் தரித்தவரும், வெண்ணீறு மெண்மையான ஆபாண முதலியவற்றால் வெண்மையாக்கப்பட்ட தேகமுடையவரும், விருத்தரு மாகிய உருத்திரன் இருக்கிறார். கர்ணிகையில் இரக்தபதுமத்தில் மூன்று முகம் மூன்றுகண் நான்குபுயம் கோடைப்பற்கள் என்பவற்றை யுடைய தும், நீலவர்ணமுள்ளதும், வஜ்ரம் சக்தி அபயம் வரதம் என்பவற்றைத் தரித்ததும், இரக்தத்தோடுகூடிய, கேசரான்னம் மாமிசமென்பவற்றை விரும்பியதுமாகிய லாக்ஷியென்னும் சக்தி யிருக்கின்றது.

(ச) இருதயஸ்தானத்திலுள்ள அநாகதசக்சிகரம் உச்சித்திலகப் புஷ்பம்போன்ற சிந்தூரவர்ணமுள்ள விந்துவோடுகூடிய சு வ ம வ ஐ உ ம ஐ ஸ ரூ 4 0 என்னும் பன்விரண்டு வர்ணங்களோடுகூடிய பன் விரண்டு இத்திலகையுடையது. அக்கர்ணிகையில் புகைநிறமுள்ள அறு கோண வடிவமான வாயுமண்டல மிருக்கின்றது. அதன்மேல் கோடி மின்னல் ஒளிபோன்ற தீரிகோணமிருக்கின்றது. அதின்மேல் கறுமானி லேறியதும், புகைபோன்ற கறுநிறமுள்ளதும், நார்புயமுடையதும், அங்குசத்தைக் கையிலுடையதுமாகிய 100 என்னும் வாயுமீஜ்மிருக் கின்றது. அதன் மத்தியில் இரண்டு புயங்களும் வரபயகரமும் திரிகேத் திராமுமுள்ள ஹம்ஸநிறமான ஈகணிருக்கின்றார். அக்கர்ணிகையில் இரக்த பதுமத்தின் பேரில் மஞ்சள்நிறமுள்ளதும், நான்குபுயங்களுடையதும், பாசம் கபாலம் வரம் அபயமென்பவற்றைக் கையிலுடையதும், மஞ்சள் வஸ்திரமுடுத்துச் சர்வாலங்காரத்தோடு கூடியதும், அமிர்த்ததால் நனைக் கப்பட்ட இருதயமுடையதும், கங்கானமாலே தரித்ததுமாகிய காக்ஷி யென்னும் சக்தி யிருக்கின்றது. மத்திய திரிகோணத்தில் அர்த்த சந்திர விந்துரூப மஸ்தகமுடையதும், காமத்தைக் கக்கும் பிரகாசமுடையதுமான சுவர்ணவர்ண பாணலிங்கமாகிய சிவமிருக்கின்றது. அதன் கீழ் மிக ஸ்திரமுள்ள திபமொட்டு வடிவமான ஹம்ஸரூபியாகிய ஜீவாத் மாவிருக்கின்றது. இக்கர்ணிகையின் கீழ் இரக்தவர்ணமுள்ள ஊர்த்து வமுகமாகிய அஷ்டதீப (எட்டிதழ்ப்) பதும மிருக்கின்றது. அதில் கற்பகவிருகடும், இரத்தினவேதி (மேடை), சந்திரன், சூரியன், கொடி

முதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்ட மானசபூஜைக்குரிய ஸ்தானமிருக்கின்றது.

(ரு) கண்டத்தினடியிலுள்ள விசுத்தசக்கரம் இரத்தநிறமான சேசர்தமுள்ளதும், இரத்தவர்ணமான சி சூ ஹ ஸ உ ஹ ஃ ஃ ஃ ள ள ள ள வன் வெள ஓ ஓ ள ஸம் ஸம் என்னும் பதினாறு வர்ணங்களோடுகூடிய பதினாறு இதழ்களையுடையதுமாம். கர்ணிகையில் வட்டவடிவமாகிய வெண்ணிறமான ஆகாயமண்டலமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் திரிகோணமும் அதில் சந்திரமண்டலமுமிருக்கின்றது. அதன்மேல் வெள்ளை வஸ்திரமுடுத்ததும், நான்குபுயங்களுடையதும், பாசம் அங்குசம் வீரம் அபயம் என்பவற்றைத்தரித்ததும், வெள்ளைநிறமுடையதும், வெள்ளையானையிலேறியதுமாகிய ஹம் என்னும் ஆகாயபீஜமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் இடபத்தின் பேரிலுள்ள மகாசிங்கானத்தில் சதாசிவன் அர்த்தநாரீசுவரராயிருத்தலால் பாதியங்கம் சுவர்ணநிறமும் பாதியங்கம் வெண்ணிறமுமாக விளங்குகிறவராய், ஐந்துமுகங்களும் மூன்று நேத்திரமும் பத்துப்புஜங்களுமுடையவராய், சூலம், டங்கம் (கல்லுளி), வாள், வஜ்ஜிரம், எரி, நாகம், மணி, அங்குசம், பாசம், அபயம் என்பவற்றைப் பத்துக்கையிலுமுடையவராய்ப், புவித்தோலாடையுடுத்தவராய், சர்வாங்கமும் வீபுதியணிந்தவராய், நாகாபரணசோபிதராய், அமுதத்தை யொழுக்கும் அதோமுகமாகிய பாதிப்பிறையைச் சூடியவராயிருக்கின்றார். இக்கர்ணிகையில் சந்திரமண்டலமத்தியில் இதன்பேரிவிருக்கும் ஸாகினியென்னும் சந்தியானது வெண்ணிறமும் நான்கு புயங்களும் பாசம் அங்குசம் தனுசு பாணமென்பவற்றையுடைய கைகளும் பீதாம்பரமும் ஐந்துமுகமும் மூன்று நேத்திரமு முடையதாயிருக்கின்றது.

(சு) புருவநடுவிலுள்ள ஆஜ்ஞாசக்கரம் சித்திரவர்ணமுள்ள ஹக்ஷ என்னும் இரண்டு வர்ணங்களோடுகூடிய வெண்ணிறமான இரண்டு இதழ்களையுடையது. கர்ணிகையின் மத்தியில் சக்கரத்தைச் செலுத்தும் ஹாகினி சக்தியானது வெண்ணிறமுள்ளதாயும், செந்நிறமான ஆறு முகங்களும் மூன்றுநேத்திரமும் ஆறுபுஜங்களு முடையதாயும், வரம் அபயம் அக்கமால கபாலம் உடுக்கை புத்தகமென்பவற்றைத் தரித்ததாயும் சுக்கிலபதுமத்தின் பேரிவிருக்கின்றது. அதற்குமேல் திரிகோணத்தில் மின்னல் வடிவான வெண்ணிறமுள்ள இதரவென்னும் இலிங்கமிருக்கின்றது. அதற்குமேல் திரிகோணத்தில் பிரணவவடிவமாகிய அந்தராத்மா தீபத்தைப்போன்ற ஜோதியாயிருக்கின்றது. அதன் நான்கு திக்குகளிலும் அந்தரிக்ஷ(ஆகாய)த்தில் பொறிப்பிம்பங்களாற் சூழப்பட்டதும்



(அ-கை) இதுவுமது:—

பூரணஸ்யஸூந்யவடிவீ தயாராஜவயாயதெ |  
ததோவிதூநராலம்வம் ததாக்காஸ்யவஹந்ய || ௩ ||

(இ-ள்) சூனியபதவியெனும் சுழுமுனை பிராணவாயுவின் இராஜமார்க்கமாக ஆசரிக்கப்படுகின்றது. (சுகமாகப் போக்குச் சம்பவித்தலால்). அப்போது சித்தம் நிராலம்ப(நிர்விஷய)மாகின்றது. அப்போது (சித்தம் நிராலம்பமாகுங்கால்) காலனை வஞ்சி(கட)த்தலு முண்டாகின்றது. (௩)

எரிகின்ற விளக்குப்போன்ற தனது தேஜசால் மூலமுதல் பிரஹ்மாந்திரம் வரையிலும் பிரகாசிப்பதுமாகிய ஜோதியிருக்கின்றது. அதன்பேரில் சூக்ஷ்மவடிவமாகிய மனமிருக்கின்றது. அதன்பேரில் சந்திரமண்டலத்தில் சக்தியோடுகூடிய ஹம்ஸமாகிய பரமசிவமிருக்கின்றது. இதற்கு மேல் காரண அவாந்தரசரிர்ம் சுகஸ்ரதனகமலமுதலியவற்றின் ஸ்தானம் சொரூபமுதலியன் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வாறு ஆருதாரங்களின் இலக்ஷணம் சொல்லப்பட்டது. இவ்வாறுதாரங்கட்கும் முறையே கணபதி, பிரஹ்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேசுவரன், சதாசிவன் இவர்களை அபிபதிக்களாகச் சொல்லுவது முண்டு. இதை விரிவா யறியவிரும்புவோர் ஷட்சகீரநிபுணமுதலிய நூல்களிற் காண்க.

“க. மூலாதாரம் நாலிதழ்க்கமலமுடையது. உ. கந்தஸ்தானம் (சுவாதிஷ்டானம்) ஆறிதழ்க்கமலமுடையது. டு. நாபி (மணிபூகம்) பத்திதழ்க்கமலமுடையது. ச. இருதயம் (அநுஹதம்) எட்டிதழ்க்கமலமுடையது. ரு. கண்டஸ்தானம் (விசுத்தி) பதினாறிதழ்க்கமலமுடையது. சு. தாலஸ்தானம் (அக்ஷணம்) இருபத்து நாலிதழ்க்கமலமுடையது. ஏ. புருவநடு (ஆஞ்ஞா) நாலிதழ்க்கமலமுடையது. அ. பிரஹ்மாந்திரம் பதினாறிதழ்க்கமலமுடையது. க. சிரஸுக்குமேல் ஸ்தானம் ஒன்பதிதழ்க்கமலமுடையது. க௦. துவாதசாந்தஸ்தானம் ஆபிரமிதழ்க்கமலமுடையது இக்கமலம் வாமாதி நவசக்திகளாகிய கேசரங்களையும், சமனையாகிய ஐந்து கர்ணிகைகளையுமுடையதாய் சூரியன் சந்திரன் அக்கினியென்பவர்களின் மண்டலங்களை யடைந்ததாயிருக்கும். அம்மூன்று மண்டலங்களுக்கு மேல் உம்மனியந்தமாகிய சக்திமண்டலாந்தத்தில் சாவலியாபகமான சிவமிருக்கின்றது.” என்று பத்தாதாரம் சித்தாந்தகாராவளியிற் சொல்லப்பட்டனது. இதன் விரிவை ஆகமங்களிற் காண்க.



இங்கு சொல்லப்படாத சிலமுத்திரைகளும் பிறதூல்களிற் காணப்படுகின்றன. அவைவருமாறு :—

**தடாகமுத்திரை :—** பச்சிமதானுசனத்தி லுட்கார்த்த வயிற்றினைப் புடைக்கச்செய்து தடாகத்தினைப்போல வைத்தல். இதனால் ஜராமரணம் நீங்கும்.

**மண்டிகேமுத்திரை :—** வாய் மூடிக்கொண்டு நாளுனியை மேலுயர்த்தி இங்குமங்குமாய்த் திருப்பி மேலிருந்தொழுகும் அமிருகத்தினை விழுங்கிக் கொண்டிருத்தல். இது சரீரத்தில் எவ்விதரோகமும் உண்டாகவிடாது மூப்புண்டாகாமற்றடுத்து சரீரத்தினை ரக்ஷிக்கும்.

**அக்ஷினிமுத்திரை :—**

சூகூஹ்யெஷுஹிபாரம் வகாஸயெஸுஷுநஃவாநஃ |

ஸாஹவெஷுஸிநீஸுஹிபாரம் ஸவெஷுயகாரணீ ||

வயவாஷிசுரீவெவ சுசுரீரேணஹவெசு ||

குதத்துவாரத்தினை அடிக்கடி மூடித்திறத்தல். இது குதரோகங்களைப் போக்கிச்சரீரபலத்தையும் சுருசுருப்பினையும் கொடுத்து குண்டலியினை விழிப்பித்து அகாலமரணம் வராது தடுக்கும்.

**பாசினிமுத்திரை :—** இரண்டுகால்களையும் எடுத்து கழுத்தின்பேரில் வைத்து தொங்கவிட்டிருத்தல். இது குண்டலியை விழிப்பித்து சரீரத்திற் குப் புஷ்டியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும்.

**காகிமுத்திரை :—**

காகூஹ்யெஷுஹிபாரம் வகாஸயெஸுஷுநஃவாநஃ |

காகிஸுஹிபாரம் ஸவெஷுயகாரணீ ||

உதடுகளை காக்கையலகுபோற் செய்து வாயுவை மெல்லமெல்ல உள்ளே வாயிலெழுத்தல், இது சகலரோகங்களையும் நீக்கி காக்கையினைப்போல் சிரஞ்சீவியாக்கும்.

**மாதங்கினிமுத்திரை :—** கழுத்தளவு ஜலத்தில் நின்று, மூக்குத்துவாரங்களால் ஜலத்தினை இழுத்து, வாயினால் வெளிப்படுத்தலும், வாயினாற் பருகி மூக்குத்துவாரத்தினால் வெளிப்படுத்துதலுமாம். இப்படித்தினமும் அநேகமுறை அடிக்கடி ஏகாந்தஸ்தானத்திருந்து பழகினால் யானைபோன்ற பலசாலியாய் எவ்விதரோகமுமில்லாது மிருத்தியுவை ஜயிப்பன்.

**புஜங்கினிமுத்திரை :—** கழுத்தினை முன்னே சாய்த்து வாயினால் வாயுவை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டிருத்தல். இது அஜீர்ணம், அக்கினி மாந்தியமுதலிய உதரரோகங்களை நீக்கிச் சுகத்தினைக்கொடுக்கும்.



கூ. இச்சித்தபடி முடித்தல், பிராகாமியம். அது ஜலத்திற்  
போல பூமியிலும் முழுகியெழும்புதல் முதலியன.

எ. பூதபௌதிகங்களைச் சிருஷ்டித்தல் திதித்தல் சங்கரித்  
தலாகிய விசேஷசாமர்த்தியம், ஈசித்துவம்.

அ. பூதபௌதிகங்களைச்சுவாதீனம் (வசம்) செய்தல், வசித்  
துவம்.

மகாமுத்திரை.

(அ-கை) பத்துவிதமுத்திரைகளில் முதலில் கூறியிருக்கும் மகாமுத்திரையை முதலிற் கூறுகின்றார்:—

வாடிக்கையெ நவாஜெந பொநிம்ஸம்வீயுடிக்கிணம் |

பு ஸாஸிதம்வடிங்குக் கா கராஸ்யாயாநபெஜ்யஸு || ௧௦ ||

(இ-ள்) \* சுருக்கிய இடது காற்குதியால் யோனியைச் செவ்வையாய்ப் பீடித்து, வலது காலே நீட்டிப் பூமியில் செவ்வையாய்ப் பொருத்தி, விரல்களை நீட்டிக் கைகளால் (சம்பிரதாயத்தாற் சுருக்கிய சுட்டு விரல்களால்) திடமாகக் காற்பெருவிரலைப் பிடிக்கவேண்டும். (க0)

(அ-கை) இதுவுமது:—

கண்ணையம்மாஸாரொவ்) யாரபெதாயு<sup>2</sup>யு<sup>3</sup>தம் |

யபாடிணஹ தம்ஸவெபாடிணாகாரம்வ ஜாயதெ || கக ||

(இ-ள்) (இரண்டு துவாடங்களாலும் பூரித்து) கண்டத்தில் பந்தனம் செய்து அதாவது ஜாலந்தரபந்தம் செய்து வாயுவை மேலே (சுழுமுனையிற்) கொள்ளவேண்டும். தடியினு லடிக்கப் பட்ட பாம்பு எப்படித் தண்டவடிவ மாகின்றதோ, (கக)

பிஜீஹி தா தயாஸகி: கண்ணீஸ ஹஸா ஹவெசு |

ததாஸாரணாவஸூ ஜாயதெதிவாடாஸ்யா || ௧௨ ||

அப்படி குண்டலியென்னு மாதாரசக்தி சீக்கிரமாகவே சர  
ளமா(நிமிர்)கின்றது அப்போது இடைபிங்கலைகளை ஆசிரயித்தி  
நுக்கும் மாணவஸ்தை யுண்டாகின்றது. (கஉ)

\* இது சாண்டிலியத்யானபிந்து யோகசூடாமணி யுபநிஷத்  
களிற் கூறப்பட்டுள்ளது.



\* ஹநுராமெதுஸுஸுஸு ஸுஸுபுராமெபுநாஸுஸுஸு  
யாவதுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு ததொஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு ||

(இ-ள்) சந்திரநாடியால் உபலக்ஷிக்கப்பட்ட வாமாங்கத்தில் செவ்வையா யப்பியசித்து, மறுபடியும் இடது அங்கத்தில் செய்த கணக்களவு சூரியநாடியா லுபலக்ஷிக்கப்பட்ட வலது அங்கத்தில் அப்பியசிக்கவேண்டும். கணக்குச் சரிப்பட்டவுடன் முத்திரை யைவிடவேண்டும்.

●இதில் இது கிரமமாம்:—காலை மடித்து இடது குதியை யோனிஸ்தானத்தில் சேர்த்து, வலதுகாலை நீட்டி அதன் பெரு விரலைக் கைச்சுட்டுவிரலாற் பிடித்துக்கொண்டு அப்பியசித்தல், வாமாங்காப்பியாசமாம். இவ்வப்பியாசத்திற் பூரித்த வாயு வாமா ங்கத்தில் நிற்கும். காலை மடித்து வலது குதியை யோனிஸ்தா னத்திற் சேர்த்து, இடதுகாலேநீட்டி அதன் பெருவிரலைக் கைச் சுட்டுவிரலாற் பிடித்து அப்பியசித்தல் வலது அங்க அப்பியாச மாம். இவ்வப்பியாசத்திற் பூரித்த வாயு வலதங்கத்தில் நிற்கும். (கரு)

(அ-கை) மகாமுத்திரையின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

† நஹிவ்யுபெயுஸுஸு ரஸாஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு |

|| கஹிஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு || கசு ||

(இ-ள்) மகாமுத்திரையை அப்பியசிப்பவர்களுக்குப் பத்தி யாபத்திய விசாரமில்லாமையால், சாப்பிட்ட கசப்புப்புளிப்பு முதலிய சகல ரசங்களும், இரசமற்ற பதார்த்தங்களும் ஜீரணமா கின்றன. சாப்பிட்ட அந்நம் கோரமாகிய விஷமானாலும் அமிர் தம்போல ஜீரணமாகின்றது. (எனின், மற்றவைகளுக்குக் கேட் பாணேன் என்பது தாற்பரியம்) (கசு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

† க்ஷயகஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸுஸு |

தஸு ||

\* இது யோகசூடாமணி வாக்கியம்.

† இவை யோகசூடாமணியுபநிஷத் வாக்கியம்.

(இ-ள்) மகாமுத்திரையினை யப்பியசிப்பவன் எவனோ அவனுக்குக் கூடியம் (இராஜரோகம்), குஷ்டம், மூலம், குன்மம், அஜீரணத்தாலுண்டாகும் மனோபீதம் சரமுதலியனவுமாகிய தோஷங்கள் நசிக்கின்றன, (கௌ)

(அ-கை) மகாமுத்திரையை முடித்து, அது இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

\* சுயிடுதயம்ஹாஜு ர ஹாலிகரந்ருணாடி |

மொவநீயாவயதெந நடியாயஸுகஸுவிக || கஅ ||

(இ-ள்) அப்பியாசிக்கும் புருஷர்களுக்கு மகாசித்தியைத் தரும். இம்மகாமுத்திரை என்னுற் சொல்லப்பட்டது. இது பிரயத்தினத்தால் இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதாம். அதிகாரி களல்லாதா ரொருவருக்குந் தரத்தக்கதன்று. (கஅ)

மகாபந்தம்.

(அ-கை) மகாபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

+ வாஷிங்டனிலுள்ள பொது நியோக நியோஜபெசு |  
வாஷிங்டன் லெவென்ஸ்டாவு | டிசம்பர் 1968 || கசு ||

(இ-ள்) இடதுகாற் சூதியை யோனிஸ்தானத்தில சேர்த்து, இடது தொடையின்பேரில் வலதுபாதத்தைச் செவ்வையாய் வைத்து. (கக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வெளியிருந்துத் தாவாயும் ஹ்யூமெய்னுஷங்கூடியது |

நிஷீய)வாயுபோகாஹ) நெநரயெ)நிபாஜபெச || 20 ||

(இ-ள்) அதன்பின் வாயுவைப் பூரித்து, மே வாய்க்கட்டையை இருதயத்தில் செவ்வையாய் ஸ்தாபித்து, யோனிஸ்தான (ஆதாரத்)த்தைச் சுருக்கி மனதை மத்தியநாடியிற் சேர்க்கவேண்டும்.

\* இது யோகசூடாமணி வாக்கியம்.

† இதனைச் சாண்டிலியோபநிஷத்திற் காண்க.





காவவாஸஹாவஸ்ய விஹோஹநவிவக்ஷணம் |

திருவெணீஸம்மயெதெ கௌராவபவயெநுநம் || ௨௪ ||

(இ-ள்) இந்தப் பிரசித்தமாகிய மகாபந்தம் மகா சித்திகளை விசேஷமாய்த் தருவதும் காலபாசத்தின் மகாபந்தத்தை (பெரிய கட்டை) நீக்குவதற் சாமர்த்திய முடையதுமாய்த் \* திரிவேணி சங்கமத்தைத் தருகின்றது. மனதைக் கேதாரமென்னும் சப்தத்திற்கு வாச்சியமாகிய சிவஸ்தானமாகிய புருவமத்யத்திற்குச் சேர்ப்பிக்கின்றது.

திரி-மூன்று ஆறுகளின், வேணி-சமுகமாகிய, சங்கமத்தை (பிரயாகையை)த் தருகின்றது என்பது பதார்த்தம். (௨௪)

மகாவேதம்.

(அ-கை) மகாவேதத்தைச் சொல்லுதற்கு, முதலில் அதன் மேன்மையைக் கூறுகின்றார் :—

ராவவாவணஸ்வஹா யயாவூவாராஷ்வநா |

ஹோஹோஹாவஸ்ய நிஷுளவெயவஜிதௌ || ௨௫ ||

(இ-ள்) ருபலாவண்ணிய (சௌந்தரியமுங் கார்தியு) முள்ள ஸ்திரீ, புருஷனில்லாமையால் எப்படி பிரயோஜனமற்றவளாகின்றாளோ, அதுபோல மகாவேதமில்லாத மகாமுத்திரையும் மகாபந்தமும் பிரயோசன மற்றவைகளாம்.

சுலோகத்தில் மகாவேதத்தை வேதமென்றது முதற்குறை. (௨௫)

(அ-கை) மகாவேதத்தைக் கூறுகின்றார் :—

ஹோஸ்யஸூரிதொயொநீ க்ருக்ஷாவொகரெகயீ? |

வாயொநாம்மதிரோவ்யகநிஷுதக்ஷணோஹயா || ௨௬ ||

\* சுரோத்திரத் துவாரங்களும் கந்தத்துவாரங்களும் எவ்விடத்திற்குச் செருகின்றனவோ, அது நாற்பீடம், சீருங்காடம், திரிகூடம், திரிவேணி சங்கமமென்னும் பெயர்களாற் சொல்லப்படுகின்றது. என்பது சிவயோக தீபிகை. இதனை நாற்றுவாரத்தின் என்று தியானபிந்துபநிஷதம் கூறுகின்றது. கேதாரம் புருவநடுவென்பதற்கு “இல்லாடத்தில் கேதார” மென்னும் திரிசுரோபநிஷத்துப் பிரமாணமாம்.

(இ-ள்) மகாபந்தமென்னும் முத்திரையிலிருக்கும் ஏகாக்கிர சித்தமுள்ள யோகாப்பியாசி, வாயுவைப் பூரித்து, கண்ட முத்திரையென்னும் ஜாலந்தர முத்திரையால் பிராணவாயுவின் கதியை (மேலுங்கீழுமாகச் செல்லுதலை) நிச்சலமாகும் வண்ணம் நிரோதித்து (குட்பித்து). (உசு)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸஹஸ்யபுமொஹுரே ஸ்விஹஸ்தாஹயெஹுநெஃ |  
புடயபதிசுரே வாயுஸூரதிரயமஃ || உஎ ||

(இ-ள்) இரண்டுகைகளையும் சமமாய்ப் பூமியில் ஊன்றி (யோனிஸ்தானத்தில் குதியைச் சேர்த்துள்ள இடதுகாலோடு) இரண்டு கடிப்பிரதேசத்தையும் (சிறிது பூமியினின்றும் மே லெழுப்பிப் பூமியிலேயே) மெல்ல அடிக்கவேண்டும். அப்போது வாயு, இடை பிங்கலை யென்னு மிரண்டு நாடிகளையும் கடந்து சுழுமுனையென்னும் மத்தியநாடியிற் செல்வதாகின்றது, (உஎ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸொஸேயபூநிஸம்வாயொ ஜாபத தவாபூதாயவெ |  
பூதாவஸூரஸூ தூநா தகொவாயுவிரெவயெசு || உஅ ||

(இ-ள்) (வாயு சம்பந்தத்தா லுண்டாகும்) சோமசூரியாக் கினி நாடிகளின் சம்பந்தம் (ஐக்கியம்) அமுக (மோகஷ)த்தின் பொருட்டேயாம். இடைபிங்கலைகளில் (பிராணசஞ்சார மில்லா மையால் பிராணவியோகாவஸ்தை யுண்டாகின்றது, அதன் பின் வாயுவை நாசித்துவாரங்களால் மெல்ல விட (இரேசிக்க) வேண்டும்.

சோமசூரியாக்கினி யென்னும் சப்தத்தால், அவற்றை யதிஷ்டித்துள்ள நாடிகளாகிய இடைபிங்கலை சுழுமுனைகள் கொ ள்ளப்படுகின்றன. (உஅ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஹாவெயொடயஹொ ஸாநுஹாவிரிபூதாயகம் |  
வயீவஹி தவெவஹு ஸ்வஹுதெஸாயகொ துநெஃ || உக ||

(இ-ள்) இம்மகாவேதம், அப்பியாசத்தால் அணிமாதி சித்தி களைத்தருவதாயும் திரை நரை நடுக்கங்களைக் கெடுப்பதாயு மிருத் தலால், சாதகோத்தமர்களால் அப்பியசிக்கப்படுகின்றது. (உக)

(அ-கை) மகாமுத்திரை முதலியமூன்றும் மிக இரகசிய மாய் வைக்கத்தக்கனவா மென்பதைக்கூறுகின்றார்:—

வளதூயம்ஹாமுஹம் ஜராஜீத்யுவிநாஸந்ய |

வஹிவ்யஜிகரனெவ ஹ்ணிராஜிமாணவ்யப்ய || ௩௦ ||

(இ-ள்) ஜராமரணங்களைப் போக்குவனவும், ஜடராக்கினியை விருத்திபண்ணுவனவும், அணிமாதி குணங்களைத் தருவனவுமா சிய இம்மகாமுத்திரைமுதலிய மூன்றும் மிகவும் இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கனவாம்.

இதிலுள்ள விசேஷணங்கள் ஏதுகர்ப்பங்களாம். சகாரம் (உம்மை) ஆரோக்கியம் விந்துஜயமுதலியவற்றையும் சேர்த்தற் பொருட்டாம். (௩௦)

(அ-கை) இனி இம்மூன்றின் வேறு விசேஷத்தைக் கூறு கின்றார்:—

கஷ்டயாதி யதெனெவ யாரெயாரெழிநெழிநெ |

வாணஸம்ஹாரஸம்யாயி வாவளவஹிஶாஸஸா |

ஸஜ்ஜிஶ்வாவதாரெவ வ்யவ்யஸஸாயந்ய || ௩௧ ||

(இ-ள்) இம்மூன்றும் நாளுக்கு நாள் யாமத்திற்கு யாமமாக எட்டுமுறை செய்யப்படுகின்றது. புண்ணியக் கூட்டங்களைத் தருவதாயும் சதா பாபக்கூட்டங்களுக்கு வஜ்ஜிராயுதம்போன்று மிருக்கின்றது. (எப்போது அப்பியசிக்கப்படுகின்றதோ, அப் போதுதான் பாபத்தைக் கெடுப்பதாகின்றது.) சம்பிரதாய சிக்ஷயு(குருபதேசமு)டையவர்கள் இப்படி (நாடோறும் யாமத் திற்கு யாமம் எட்டு முறையென்று சொல்லியபடி) பூர்வசாதனத் தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே செய்யவேண்டும். (௩௧)

கேசரி.

(அ-கை) கேசரியைச் சொல்லக்கருதி, ஆதியில் அதன்சொ  
ரூபத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* கவாயகூஹரொஜிஹா லு விஷ்டாவிவரீதமா ||  
ஹுவொராதமடதாஜேஷ்டி லுஹவதிவெவரீ || ௩௨ ||

\* இது நியானபிந்து யோகதூடாமணியுபநிஷதங்களின் வாக்கியம்  
இது சாண்டில்யந்தம்,

தாவுஜேமதாயா யதாஜிஹயாகுஜேவாபிகா ||

ஹயூடாருதமதவாணெவாண ஸுநொநிராயுதெ ||

சேதன தோஹனாதி முயர்ச்சியால் அண்ணத்தின் அடிப்பாகத்துள்ள  
உண்ணாக்கினை நாவினால் கடந்து மேற்றுளையில் (கபாலகுகாமென்னும்  
சுழுமுனை மேல்துவாரத்தில்) பிராணன் சென்றபோது பிராணன் அசைவு  
தடுக்கப்படுகின்றது. (இது கேசரிமுத்திரை, நபோமுத்திரை யெனப்  
படம்)” என்று வாசிஷ்டத்திலும்,

“கவாயகூஹரொஜிஹா லு விஷ்டாவிவரீதமா |

ஹுவொராதமடதா ஜேஷ்டி லுஹவதிவெவரீ ||

கபாலகுகாத்தில் பிரவேசித்து விபரீதமாய்ச் சென்றுள்ள நாவும், புரு  
வநெவிற்சென்றுள்ள திருஷ்டியும் கேசரிமுத்திரையாகின்றது.” என்று  
விவேகமார்த்தாண்டத்திலும்,

“ரஸநாந்தாவுவிவரொ நியாபொயூஜேவொஜேத ||

யயணிஜடாநாமஹேஷ்டாஷ்டணாலாஸாஸாய ||

நாவினை அண்ணாக்கின் மேலிருக்கும் துவாரத்தில் செலுத்தி மேன்  
முகத்தமிர்த்ததினைப்பருகி ஆறுபாதத்தில் மூப்பின்மையை அடைகின்றான்  
சம்சயமில்லை.

ஹயூஜேஹேஷ்டிரொஹைகூவா ஸொஜேவாநகரொதிய ||

ஜாலாபெடநமஸநொஹொ ஜேதூஜயதிபொமவி ||

எவன் மேற்செலுத்திய நாக்குடையவனாய் ஸ்திரமுடையவனாய் சோம  
பானத்தைச் செய்கின்றானோ, யோகமுணர்ந்த அவன் அரைமாதத்தில்  
மிருத்தியுவை ஜயிக்கின்றான் ; சம்சயமில்லை.” என்று பகவானாகிய ஸ்கந்த  
ராலும், மற்றும் சீவபுராணமுதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(இ-ள்) நாவானது கபால சூகரத்தில் (குகையில்) விபரீத மாய்ச் செல்லுதலும், திருஷ்டி புருவமத்தியிவிருத்தலும் கேசரி முத்திரையாம்.

கபாலகுகரத்தில் நாவை நுழைத்தல் பூர்வகமாக புருவமத்  
தியைப் பார்த்தல் கேசரியாமென்னு மிலகூணம் சித்தித்தது.

(அ-கை) கேசரி முத்திரையின் இலக்கணத்தைக் கூறுகின்  
றார்:—

ஹெடி நவாது நஜொஹெஹெ: கூயாங்கு ஜெணவய்யுயெ தாவது!

ஸாயாவ ஜகத்யம் ஸுபுதுததாவெயர்லிஃ || ௩௩ ||

(இ-ள்) நாககைச்சேதனம், சூலனம், தோகனம் என்பவைகளால், அது வெளியில் புருவநடுவைத் தொடும்வரையிலும் கிரம்மாக விருத்திசெய்யவேண்டும். அப்போது கேசரி சித்திக்கின்றது.

சேதனம் தொடர்ச்சியாகவே பின்சொல்லப்படுவது. இரண்டு கைகளின் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களென்னு மிரண்டினாலும் நாக்கைப்பிடித்துக்கொண்டு இடம்வலமாகச் சுழற்றுதல், சாலனம். கைகளின் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களால் பசுக்கறத்தல் போலக் கறத்தல், தோகனம். (௩௩)

சேதுனம்.

(அ-கை) அதன் \* சாதனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

+ ஸுஹீபதுநிலம்ஸம் ஸுதீக்ஷாஸிபுநிதிடம் !

வலிமையுடையதென்று நிரூபித்திருக்கிறது || ௩௪ ||

\* கேசரியின் வேறுசாதனங்களாகிய மதனமும், மேளனமும் அம். மேளனத்தின் மந்திரமும் யோகாகுண்டலியுபநிஷத்தின் உ-வது அத்தியாயத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சேதனாதி கோண்டராலும் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

† இவை யோகதுண்டலியுபநிஷத்தத்தின் வாக்கியம்.







(அ-கை) இதுவுமது :—

\* வீஹுதெநஸரொமெண விஹுதெநஹகரீணா |  
வாஹுதெநஸகாவெந பொஹீஹாஹிவெஹரீணா ||

(இ-ள்) எவன் கேசரிமுத்திரையை யறிகிறானோ, அவன் சுரமுதலிய ரோகங்களினாலும் பீடிக்கப்படான். கர்மத்தாலும் பற்றப்படான். காலனாலும் பாதிக்கப்படான். (௪௦)

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* விஹுதெநஸரொமெண விஹுதெநஹகரீணா |  
வாஹுதெநஸகாவெந பொஹீஹாஹிவெஹரீணா ||

(இ-ள்) † எதனால் சித்தம் புருவநிவாகிய ஆகாயத்தில் சரிக்கின்றதோ, நாக்கும் அவ்வாகாயத்திலேயே செல்லுவதாய்ச் சரிக்கின்றதோ, அக்காரணத்தால் இந்தக் கேசரியென்னும் பிரசித்தமாகிய முத்திரை கபிலர்முதலிய சித்தர்களால் நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கின்றது.

முன் முன்று சுலோகங்களிலுள்ள வியாதிமுதலியவற்றின் புனருக்கியோ, அந்தச்சுலோகங்கள் சங்கிரகிக்கப்பட்டவை களாயிருத்தலால் தோஷமுடையதாகாது. (௪௧)

(அ-கை) இதுவுமது :—

வெஹயஹீஹுதெநஸரொமெண விஹுதெநஹகரீணா |  
வாஹுதெநஸகாவெந பொஹீஹாஹிவெஹரீணா || ௪௨ ||

(இ-ள்) எந்தயோகியினால் கேசரி முத்திரையால் நாக்கின் மேற்பாகத்திலிருக்கும் துவாரம் முத்திரிக்க (முட) ப்படுகின்றதோ, அவனுக்கு இளம்பெண்ணோடுகூடினாலும் பிந்து நழுவாது. (௪௨)

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* இக்குறியிட்டவை தியானபிந்து யோககுடாமணியுபநிஷத்வாகியங்கள்.

† இது சாண்டிலியத்தும் கூறியுள்ளது.

\* உலிதொவியடிவிநுஃ ஸவ்வொவொபொநிணைலா |

வ்ஜததூபூபூஹூதகூசூதூ நிவ்வொபொநிஃ உயா ||

(இ-ள்) நமுகினாலும், எப்போது விந்து யோனிஸ்தானத்தை யடைகின்றதோ, அப்போதே கோசத்தைச் சுருக்குதலென் னும் யோனிமுத்திரையால் மிகக்கட்டப்பட்டதாய், ஆகருஷண சக்தியால் இழுக்கப்பட்டு மேற்செல்லுகின்றது. (சமுமுனைமார்க் கமாக விந்து ஸ்தானத்தையடைகின்றது).

கோசத்தைச்சுருக்கி யென்பதனால் வஜ்ஜோவிமுத்திரை குறிப்பிக்கப்பட்டது. (ச

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஹயூஜிஹூஹூரொஹூகூ ஸொரீவாநஃகரொதிஃ |

ஹொயெபூநநஸநெஹொ ரீதூதூஹ்யதிபொயவிஃ ||

(இ-ள்) எவன் மேற்றுவாரத்தில்செலுத்திய நாக்கையுடைய வறைய் நிச்சலனாகி, அங்கு ஒழுகுகின்ற சந்திராமிர்த்தத்தைக்குடித் தலாகிய சோமபானம்செய்கிறானே, அவன் அரைமாதத்தில் மிருத்தியுவை ஜெயிக்கிறான். சந்தேகமில்லை. (இது நிச்சயம்). ()

(அ-கை) இதுவுமது :—

நிதூஹொரீகூயாவஹூஹூ ஸரீரொயஸூபொயிநஃ |

தகூகொணாவிரிஷூஸூ விஷஃதஸூநஸபூதி || ச௫ ||

(இ-ள்) இன்னும் எந்தயோகியின் சரீரம் நாடோறும் சோம கலையால் நிரம்புகின்றதோ, அவனுக்கு தகூகனால் கடிக்கப் படினும் விஷம் பரவாது (அதனாகிய துக்கமில்லை). (ச௫)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஹநூநஃநியயாவஹூ ஹெஸுவதிஃஹூஹூஹூ |

தயாவொரீகூயாவஹூஹூ ஹெஹூஹெஹூஹூஹூ || சகூ ||

\* இது தியானபிந்துவிலுளது.

(இ-ள்) எப்படி அக்கினி விறகையும், தீபம் எண்ணெயோடு கூடிய திரியையும் விடுகிறதில்லையோ, அதுபோல சோமகலையால் நிரம்பிய தேகத்தைத் தேகி (ஜீவன்) விடுகிறதில்லை. (சுசு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

மொரோஸம் ஹக்ஷயெஹி ॥ விவெகிரவாராணீ ॥

கூலீ நம்தஹம் ॥ மநு ஜ தரெதகுகூமவா தகா: ॥ ௪௭ ॥

(இ-ள்) இனிச்சொல்லப்படும் பரிபாஷையுடைய கோமா மிசுததைத் தினந்தோறும் சாப்பிடக்கடவன். சொல்லப்படும் அமரவாருணியையும் குடிக்கக்கடவன். அந்தயோகியை நான் குலீன் (நற்குலத்திற் பிறந்தவ)னென்று மதிக்கிறேன். மற்றவர்கள் (இனிச்சொல்லப்படும் கோமாம்சபக்ஷணமும் அமரவாருணியைக் குடித்தலுமில்லாத அயோகிகள்) குலகாதக (குலத்தைக் கெடுப்பவ) ராவர்.

நான் என்றது நூலாசிரியர் சொல். குலத்திற் பிறந்தவன் குலீனன். அவனை நற்குலத்திற் பிறந்தவனென்று மதிக்கிறேன் என்றார். அது பிரஹ்மவைவர்த்தத்தில்.

“க்யூதாபுளவிதராளதெந யமந்யூரெஸ்கூமம்வதக|  
ஜாயதெயொமவாந்யூதூ டிதூக்ஷயூதாம்பு ஜெக ॥

அவனால் பெற்றோர் கிருதார்த்தராகின்றனர். அந்தத்தேசமும் குலமும் தன்னியமாகின்றது. யோகவான் (யோகி) எங்கே பிறக்கிறானோ அந்தக் குலமும் குறைவின்மையை யடைகின்றது.

ஹ்ருஷ்ஸம் ஹாஷிதீஸ்யுஷ்டி:

வாம்பு க்யூதெயூவிடுவெகவாநு |

ஹவகொபிஸதாவாதம்

வாநாதிவ்ருஜிநம்ந்யூணாபு ॥

அவனால் பார்க்கப்பட்ட பேசப்பட்ட பரிசிக்கப்பட்ட பிரகிருதி புருஷவிவேகமுள்ளவன் அநேகங்கோடி ஜனனமரணங்

\* அமரவாருணியைத்தமிழில் கள்ளென்று பரிபாஷையாகக் கூறுவர்.

களில் விழும் துன்மார்க்க புருடனையும் புனிதமாக்குகிறான்.” என்றும், பிரஹ்மாண்ட புராணத்தில்.

“முஹம்மது நான்ஸஹ்லெஸ் ண வாநபுஹ்ஸதெநய |  
புஹ்ஸதெநய நான்ஸஹ்லெஸ் ண யொமாஹ்லீவ்ஸிஷ்ஸதெ ||

ஆயிரம் கிருகஸ்தனினும், நூறு வானப்பிரஸ்தனினும், ஆயிரம் பிரஹ்மசாரியினும், யோகாப்பியாசி விசேஷமுடையவனாகின்றான்” என்றும், இராஜயோகத்தில் வாமதேவரின் பொருட்டுச் சொல்லப்பட்ட சிவவாக்ஷியம்.

“நாஜியொழிவு போராட்டம்” கொவிஜாநாதிதகைத்.  
தஜாநிவஸதெயது ஸதெயுஃபுண்ணுஹாஜமது ||

இராஜயோக மகான்மியத்தை உண்மையாக எவன் அறிவான்? அந்த ஞானி (ராஜயோகி) எங்கே வசிக்கின்றானோ, அந்தத்தேசம் புண்ணியக்கூடக்கிரமாம்.

உருத்திரபாகம்  
 உருத்திரபாகம்

இவனைத் தரிசித்தாலும் அர்ச்சித்தாலும் இருபத்தொரு  
தலைமுறையோடு அஞ்ஞானிகளும் முக்திபதத்தை யடைகிறார்  
களெனின், அதை யப்பியசிர்ப்போரைப்பற்றிக் கேட்பானேன்.

சுத்யபெடாமம்வஹியெடாமம் யொஜாநாதிவ்யஸெஷதம் ।  
 சுயபாபியாஷ்யஸௌவதூரீஸெநெஷெவதூரீஸூகிம்பாநம் ॥

அந்தர்யோகத்தையும், பகிர்யோகத்தையும் எவன் அறிகிறானோ, அவன் என்னாலும் உன்னாலும் வந்திக்க(வணங்க)த்தக்கவனெனின், மற்றவர்களால் பூஜிக்கத்தக்கவனென்பதைச் சொல்லுவானோன் ” என்றும், கூடும்புராணத்தில்.

“ வனசுகாயம் ஷிகாயம் வா திகாயம் நித்யமேவவா ।

யெயு<sup>௧</sup>ஹு<sup>௨</sup>தேஹா<sup>௩</sup>யொ<sup>௪</sup>ம<sup>௫</sup> விஜே<sup>௬</sup>யா<sup>௭</sup>ஸு<sup>௮</sup>ஹே<sup>௯</sup>ஸு<sup>௧௦</sup>ரா<sup>௧௧</sup> : ||

ஒருகாலமாவது இரண்டுகாலமாவது மூன்றுகாலமாவது நித்யமாவது. எவர்கள் மகாயோகத்தை அப்பியதிக்கின்றார்களோ,

அவர்கள் மகேசுவரர்களென் றறியத்தக்கவராவர்” என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நற்குலத்திற் பிறந்த பிறப்பு வியர்த் தமாகுதலால் குலகாதகராவரென்றார். (சௌ)

கோமாமிசபக்ஷணம்.

(அ-கை) கோமாமிச சப்தத்தின் அர்த்தத்தைக் கூறுகின் றார்:—

மொஸவெநொழிதாஜிஹா தக்ஷ வெஸொஹிதாயுநி |  
வொரோவ்வக்ஷணத்தூ லொவாதகநாஸந்யு || சஅ ||

(இ-ள்) கோவென்னும் சப்தத்தால் சொல்லப்பட்டது நாக்கு. அதை யண்ணத்தி (மேல்வாயின்) சமீபத்துவாரத்திற் பிரவேசிப்பித்தல், கோமாமிசபக்ஷணமாம். அதுவோ மகாபா தகங்களை நாசஞ்செய்வதா யிருக்கின்றது. (சஅ)

அமரவாருணி.

(அ-கை) அமரவாருணி யென்னும் சப்தத்தின் அர்த்தத் தைக் கூறுகின்றார்:—

ஜிஹாவ வெஸஸவ்வத வநிநொஜாதிதவ்யு |  
வநாசுஸ வதியஸாரஃ ஸஸ்யாஹிரவாருணி || சக ||

(இ-ள்) நாக்கை மேற்பிரவேசிப்பித்தலா லுண்டாகும் அக் கினியா (உஷ்ணத்தா) லுண்டாகுவதாகிய (புருவத்தின் இடது பாகத்திலிருக்கும்) சந்திரனினின்று ஒழுகும் சாரம் எதுவோ, அது அமரவாருணியாம். (அமரவாருணியென்னும் சப்தத்திற்குப் பொருளாம்). (சக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வாவணியபிவாஸிகா ம ரிஸம்ஜிஹாஸஸுநிநீ |  
ஸக்ஷாராகுக்ஷாஜிஹாஸுபுரீ ய்யாஜிதாயுதயா |  
வ்யாய்நாஹரணம் ஜராதகரணம்ஸஸாமரோஜிரண்யு |  
தஸ்யஸ்யாஹிரவாஸிஷ்ட மூணிதம் விகாமநாக்ஷ-கண்யு ||

(இ-ள்) எப்போது நாக்கின் மேல்ரந்திர(துவார)த்தை இடை விடாது தொடுத்தால், எவனுடைய நாவானது சோமரசத்தின் (சந்திராமிர்த்தத்தின்) ஒழுக்குடையதும், கரிப்போடுகூடியதும், உறைப்பு புளிப்பு பால் என்பவற்றிற்குச் சமானமானதும், தேன் நெய் என்பவற்றைப் போன்றதுமாகிய இரசமுடையதாகுமோ, அப்போது அவனுக்கு வியாதிகளைப் போக்குதல், ஜரையை (முப்பை)க் கெடுத்தல், தன்பேரில்வரும் ஆயுதங்களைத் தடுத்தல், அணிமாதி பெட்டுக் குணங்களு முடையவகுதல், அமரத்துவம் (மரணமின்மை), சித்தாங்களைகளை (சித்தப்பெண்களை) ஆக ஆகக் கும் சக்தியென்னு மிவைகள் உண்டாகின்றன. (ரு)

(அ-கை) இதுவுமது :—

செயுபுஷ்பொபுசவது வஜ்ஜலி தவ்ராணாடிவாஹொ |  
 டுயுபுரவெபுரஸ நாநியபுவிவரெஸகீவராணிபுபநு  
 உதவொயகலாஜவஹவிபிம் பாராபியம்பிவிவெ |  
 விரபுபாயிஸபுணரவகொபிவ வபுபெபுபீவிராஜீவதி ||

(இ-ள்) நாக்கைக் கபால குஹரத்தில் செலுத்திப், பின் மேல்முகமாக்கிக் குண்டலினி சக்தியைத் தியானித்து, சாதன பூதமாகிய பிராணனால் கண்டத்திலுள்ள பதினாறு இதழ்க்கமலத் தில் விழும் ஹடயோகத்தா லடையப்பட்ட பரிசுத்தமான தாரா வடிவமாகிய அலைகளோடுகூடிய சந்திராமிர்த மென்னும் இர சத்தை எவன் குடிக்கிறானோ, அந்த யோகி வியாதியில்லாத வனும், தாமரைத்தண்டுபோல மிருதுவான சரீரமுடையவனு மாய் வெகுதூரம் ஜீவிக்கிறான். (ருக)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யசுபுரவெயபுபுவிதஸுவிரா செராசெயபுபுதாஸு  
 தவ்விஸ்துதவ் வடிதிலுயீ ஸுதவபுபிபிமாநாபு |  
 வநுதாராஸு வதிவவாஷவெநபுபுதாநுபுராணா  
 தவ்யுபுபுதாஸுநாநுபுராணாபுபிபி || ருஉ ||

(இ-ள்) [“தஸ்யாஸிவாயாயெய்வரஹாத்யவஸ்யிதஃ” அதனது சிகைமத்தியில் பரமாத்மா பொருந்தியிருக்கின்றார்” என்னும் சுருதியால்] மேருவைப்போல உயர்ந்திருக்கும் சுழுமுனையாகிய மேருவின் மேற்பாகத்தின் மத்தியிலிருக்கும் சோமஜலம் ஒழுகும் துவாரம் எதுவோ, அதில் நற்புத்தியுடையோன் (இரஜோ தமோகுணங்களால் ஜெயிக்கப்படாதசத்துவ குணமுள்ளவன்) ஆத்மதத்துவத்தைக் கூறுகின்றான். ஆறுகளின் (கங்கை யமுனை சாஸ்வதி நருமதை முதலிய சப்தங்களுக்கு வாச் சியமாகிய இடை பிங்கலை சுழுமுனை கார்தாரிமுதலிய நாடிகளின்) மகம் அந்தத் துவாரத்தி லிருக்கின்றது. சந்திரமண்டலத்தி ன்றும் சரீரத்திற்குச் சாரம் ஒழுகுகின்றது. அதனால் (அப்படி யொழுகுவதனால்) மனிதர்களுக்கு மரணமுண்டாகின்றது. ஆகையால் அந்த (முற்கூறிய) கேசரியென்னும் நல்லகரணத்தைப் பந்திக்கவேண்டும். (அப்படிப்பந்திக்கின்) சந்திராமிர்தம் ஒழுகாதாகலின் மரணம் உண்டாகாதென்பது தாற்பரியம்.) அன்றேல் (அக்கரணத்தைப் பந்திக்காவிடின்) காயசித்தி (ரூபலாவண்ணிய மும் பலமும் வஜ்ஜிரத்தைப் பொடித்தலுமாகிய காயத்தின் சித்தி) யுண்டாகாது.

ஆத்மா விபுத்துவமாகிய கேசரி முத்திரையில் அபிவிபத்தியாதல், அதில் ஆத்மதத்துவத்தை யெனப்பட்டது. (௫௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸுஷிராஜோந்ஜநக௦ வஹஸ்யாதஃஸஜிந்நிதீ |

திஷ்டெதவெவஸீஸூராதஸ்யிவஸூநெநிநிராஜநெ || ௫௩ ||

(இ-ள்) ஐந்து பிரவாக (இடை முதலியவற்றின் ஓட்ட)த் தோடு கூடியதும் (அலௌகிகமா யறிவிக்கப்படும்) ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்தை யுண்டாக்குவதுமாகிய துவாரம் எதுவோ, அந்த நிரஞ்சன (அவித்தையும், அதன்காரியமாகிய சோகமோகாதிகளும் அஞ்சனமாம். அவ்வஞ்சன மில்லாத) துவாரமாகிய குனிய (ஆகாச)த்தில் கேசரிமுத்திரை ஸ்திரமாகின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது:—

வனகௌஸ்யவழியென ஜ ரெகஜை உவவெவநீ |

வனகொடுவொநிராலுஷ வனகாவஸ்யாநொநுநீ || ருச ||

(இ-ள்) பீஜங்களில் சிருஷ்டிவடிவமாகிய பிரணவமென்னும் பீஜம், முக்கியம்; முத்திரைகளில் கேசரியென்னும் முத்திரை, முக்கியம்; தெய்வங்களில் நிராலம்பமாகிய (பற்றுக்கோடில்லாத) தெய்வம், முக்கியம்; அவஸ்தைகளில் உன்மனீயவஸ்தை முக்கியமாம்.

பிரணவபீஜம் முக்கியமென்பது. “ஒலிதெகுதடிக்காரி ஸவஹ || ஒமென்னும் இவ்வட்சரம் இவ்வெல்லாமு(ஜகத்து, மாம்.” என்று மாணக்கிய உபநிடத்தில் கூறியிருக்கின்றது. ஆலம்பனத்தை விடின் ஆத்மாவின் சொருபநிலை யுண்டாகுதலால், ஆலம்பனகுணியதெய்வம் முக்கியமென்றார். பீஜமுதலிய வற்றுள் பிரணவமுதலியன முக்கியமாதல்போல முத்திரைகளில் கேசரிமுத்திரை முக்கியமாமென்பது பொருள். (ருச)

உட்டியானபந்தம்.

(அ-கை) உட்டியானபந்தத்தைச் சொல்லக்கருகி, முதலில் உட்டியானமென்னுஞ் சொல்லின் பொருளைக் கூறுகின்றார்:—

\* ஸபெஹ்யெநஸுஷுநா யாநா வுண்ணஸுஜ்யதெயதஃ |  
தஸுஷுஜ்யநாவெநாயா பொநிலிஸுஜாஹுதஃ ||

(இ-ள்) எந்தக்காரணத்தால் எந்தப் பந்தத்தால் கட்டுப் பட்டபிரணவன் சுமுமுனையென்னும் மத்தியநாடியில் பறக்கின்றதோ, அந்தக்காரணத்தால் அது மச்சேந்திரர்முதலிய யோகிகளால் உட்டியானபந்த மெனப்பட்டது.

உஜ்யநம்-பறத்தல். இந்தப்பந்தத்தால் பிரணவன் சுமுமுனையில் பறக்கின்றமையால் உட்டியானமெனப்படுகின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* இது யோககுண்டலி யோசிக்கோபநிஷிதங்களின் வாக்கியம்.



\* உஜ்ஜீநஞ்சுராதெயஸூ டிவிஸூரானஹாவமஃ |

உஜ்ஜீபாநஞ்செவஸூர துதுவனயொடவிய்யதெ ||ருக||

(இ-ள்) பெருமாகாயமாகிய பிராணன், எந்தப் பந்தத்தால் விகிராந்தியில்லாதாகும் வண்ணம் சுழுமுனையில் உட்டினம் (பறத்தலைச்) செய்கின்றதோ, அந்தப்பந்தமே உட்டியானமென்னும் பெயருடையதாம். அவ்விஷயத்தில் பந்தத்தின் சொரூபம் என்னுற்சொல்லப்படுகின்றது.

எப்போதும் தேகாவகாசத்திற் கதியையுடையதா யிருத்தலால் பெருமாகாயமாகிய பிராணனென்றார். (ருக)

(அ-கை) உட்டியானபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* உஜ்ஜீரவஸூரிதாநஞ்ஞாவொய்யு ட்ஹகாரயெக |

உஜ்ஜீபாநொஹஸுளவாபொ பூதூபாநாமகெஸரீ ||

(இ-ள்) வயிற்றில் நாபியின் மேற்பாகத்தையும் கீழ்ப்பாகத்தையும் முதுகோடு ஒட்டும்படி பின்னிழுக்கவேண்டும். (நாபியின்மேல் கீழ்ப்பாகங்களை யிழுத்தலென்னும்) இந்த உட்டியானபந்தம் யிருத்தியுவென்னும் யானைக்குக்கேசரியா (சிங்கமா)ம் (அதைக்கெடுப்பதாயிருக்கின்றது).

இங்கே கீழ்ப்பாகத்தையுமென்றது சகாரத்தால் (உம்மையால்) கொள்ளப்பட்டது. (ருள)

(அ-கை) இதுவுமது:—

† உஜ்ஜீபாநஞ்சுலஹஜா மாரூணாகயிதம்ஸஜா |

கலுலெஸுதததயஸூ வுஜொடவிதரூணாயதெ ||

(இ-ள்) குருவினால் எப்போதும் சகஜமாய்ச் சொல்லப்பட்ட உட்டியானபந்தத்தை நிரந்தரம் எவன் அப்பியசிக்கிறானோ, அவன் விருத்தனாயினும் தருணைப்போலாகிறான்.

(அ-கை) உட்டியானபந்தத்தின் சொரூபத்தையும் அதன் கீர்த்தியையும் கூறுகின்றார்:—

\* இது தீயானபிந்து, யோகசூடாமணி, வராகோபநிஷதங்களின் வாக்கியம்.

† இது தீயானபிந்து, யோகசூடாமணியுபநிஷதங்களின் வாக்கியம்.

\* நாவொளையு டியெழாவி தாந்குயடாதுபதகம் |

ஷணாஸலிஹெந்நுத்யு ஜபதெதுவ நஸம்ஸயம் ||ருக்||

(இ-ள்) நாபியின் மேற்கீழ்ப்பாகங்களை மிகமுயற்சியால் பின் இழுக்கவேண்டும். ஆறுமாசம் அப்பியசித்தால் மிருத்தியுவை ஜயிப்பன். இதற்சந்தேகமில்லை. (ருக்)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸவெடூஷாபெவஸாயாநா ஸுததொஹுஜ்ஜிநாநகம் |

உஜ்யாநெஜுநெஸம்ஸெ ஸுதிஸ்ஸலாவிசீவவெசு || சு௦

(இ-ள்) பந்தங்களெல்லாவற்றிலும் உட்டியானபந்தமே உதமம். ஏனெனின் உட்டியானம் திடமாய்ச் செய்யப்படின முக்தி இயல்பாகவேயுண்டாம்.

உட்டியான பந்தம் செய்யின் பறவைகதியாகச் சுழுமுனை யில் பிராணன் செல்லுதலால் “ஸரோயளரோக்ஷரோவோதி || சமாதியில் மோக்ஷத்தை யடைகிறான்” என்னும் வாக்கியத்தால் சகஜமாகவே முக்தியுண்டாமென்பது தாற்பரியம். (சு௦)

மூலபந்தம்.

(அ-கை) மூலபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† வாஷி டூலாமெநஸம்வீஷு யொநிராகுஸ்யெஜ்ஜம் |

சவாநஸெயு டிராகுஷு ஸெவஸாயொஹிதெ || கூக ||

(இ-ள்) குதியால் யோனியைச் செவ்வையாகப் பீடித்துக் குதத்தைச் சுருக்கவேண்டும். கீழ்ச்செல்லும் வாயுவாகிய அபானனை மேலிழுத்தலால் மூலபந்தம் சொல்லப்படுகின்றது.

குதியால் யோனிஸ்தானத்தைப் பீடித்தல் பூர்வகமாய்க் குதத்தையிழுத்தல், மூலபந்தமெனப்படுகின்றது என்பது பொருள். (கூக)

\* இவை யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

† இது தியானபிந்து, யோககுடாமணியுபநிடதங்களின் வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சுயொமதிவாந்வெ ஊஜ்ஞம்குருதவவாக் |  
சூகூஹநெநததவ் ரஹு லேவவாய்வெயொயிந: ||

(இ-ள்) அதேகதியை(கீழ்ச்செல்லுதலை)யுடைய அபான  
னைப்பலமாய் இழுத்தலால் (மூலாதாரத்தைச் சுருக்குதலால்)  
மேற் (சுழுமுனையிற்) செல்லுவதாகச் செய்கிறான். அதை யோகி  
கள் மூலஸ்தானத்தின் பந்தனம் மூலபந்தமென்னும் பதப்பொ  
ருள் உக் கூறுகின்றனர்.

இதனால் (இச்சுலோகத்தால்) மூலபந்தசப்தார்த்தமும் முன்  
லோகத்தால் அதன் பந்தனப்பிரகாரமும் சொல்லப்பட்டமை  
தில் புனருத்திகோஷம் (கூறியது கூறலென்னும் குற்றம்)இல்லை.

(அ-கை) இனி யோகபீஜத்திற் சொல்லியபடி மூலபந்தனத்  
தைக் கூறுகின்றார்:—

† மூடிவாஷ்டுபாதுஸவீஷு வாயுபாகூஹபெபுராக் |  
வாராவாராயவாயுபு ஸராயாதிஸரீரண: || கூங் ||

(இ-ள்) இரண்டு குதிகளால் (பரட்டின் கீழ்ப்பாகத்தால்)  
குதத்தைச் செவ்வையாய்ப் பிடித்து, வாயுசுழுமுனையின் மேற்  
பாகத்திற் செல்லும்படி வாயுவை(குதத்தை)ப்பலமாக இழுக்க  
வேண்டும். இது மூலபந்தமாம்.

இது மூலபந்தமாம் என்பது அத்தியாகாரம். (கூங்)

(அ-கை) இனி மூலபந்தத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

† பூரணாவாநள நாடிநிநுலேவவாய்வெயொயிநதவாக் |  
மகூயொமலுஸவீஷி யஹுதாநா துஸஸாய: || கூசு ||

(இ-ள்) மேலும் கீழுஞ் செல்லுவனவாகிய பிராணபானவா  
யுகளும், நாந்.(அநாகதத்துவனி)விந்துக்(அநுஸ்வாரங்)களும்  
இக்கியத்தை யடைந்து, யோகத்தின் நல்ல சித்தியை அப்பியாகி  
சுருக்குத் தருகின்றது. இதற் சமுசயமில்லை

\* இது யோககுண்டலியுபநிஷத்தின் வாக்கியம்.

† இவை யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம்.

இதன் தாற்பரியம்:—மூலபந்தம் செய்தலால் அபானன் பிராணனோடு ஒன்றாய்ச் சுழுமுனையிற் பிரவேசிக்கின்றது. அதனால் நாதம் வெளிப்படுகின்றது. அதனால் நாதத்தோடு பிராணபான நிரண்டும் இருதயத்தின்மேற்சென்று, நாதத்திற்கு விந்துவோடு ஐக்கியங்கொண்டு பிரஹ்மரந்திரத்திற் செல்லுகின்றன. அதனால் யோகசித்தி யுண்டாகின்றது. (கச)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சுவாநவ ராணயொரெக்யௌ ஸ்வயாதீத வுநீஷயொபி  
யுவாஹவதிவ்யுஷாவி ஸதகம்மவாஸநாக || சுரு ||

(இ-ள்) எப்போதும் மூலபந்தத்தைச் செய்தலால் அபான பிராண நிரண்டின் ஐக்கியமும், (கட்டுப்பட்டிருக்கும்) மூத்திர புரிஷ(மல)ங்களின் கூடிய(வீழ்ச்சியு)முண்டாகின்றன. விருத்தனும் தருணமாகின்றன. (கரு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சுவாநவ உஷ்யுமெஜாதெ வ்யாதெவநினையு |  
ததாநமஸிவாஜீவ்யா ஜாயதெவாயுநாஹதா || சுரு ||

(இ-ள்) மூலபந்தத்தால் கீழ்ச்செல்லும் அபானவாயு மேற் செல்லுவதாய் அக்கினிமண்டலத்தை யடையும்போது ஜடராக் கினியின்சிகை, வாயுவோடுசேருதலால் நீளுகின்றது.

அக்கினிமண்டலம் நாபியின் கீழ்ப்பாகத்தில் திரிகோணமாயிருக்கின்றது. அது யாஞ்ஞவல்கியரால்

“ஹேமபெரிஸிவிஸூநம் தவ்ஜாஸ்வமஹவ ஸ |  
திரிகொணஹேமஹாணாம் உதாரஸுந் தவ்ஜாஸு |  
ஹேமஹாவதம்மாநாம் ஸதபெதஜீவ வீஜிதெ |  
தநபெரிதாஸீவாதநீ ஸதாதிஷ்ணிவாவகெ ||

\* இது தீயானபிந்து, யோகசூடாமனியுபநிஷதங்களின் வாக்கியம்

\* இது யோகசூண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.

\* தேகமத்தியில் அக்கினிமண்டலம் காய்ச்சிய ஜாம்பூநதப் பொன்னிறமுள்ளதாய் மனிதர்களுக்கு முக்கோணமாயும், நாற் காற்பிராணிகளுக்குச் சதுரமாயும், பட்சிகளுக்கு மண்டல(வட்ட) மாயுமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் எப்போதும் அக்கினி சிகைபரவிநிற்கின்றது. இதை யான் உனக்கு உண்மையாகச் சொல்லுகிறேன்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (சுசு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ததெதாயாதெதாவஹுவாநளவ்ராணஹுவஸூராவகஸு |  
தெநாகுஷவஜீவஸூ ஜவநொஹஜஸூயா || சுஎ ||

(இ-ள்) அதன்பின் அக்கினியும் அபானனும் அக்கினி சிகையின் விருத்தியாலாவது அல்லது உஷ்ணசொருபமுடைமையினாலாவது பிராணனை அடைகின்றன. அதனால் (பிராணச்சேர்க்கையால்) தேகத்திலுண்டாகும் அக்கினி அத்தியந்தம் தீபனமுடையதாகின்றது. (அபானன் மேற்சென்றால் அக்கினி, பிராணசங்கமத்தால் மிகவும் தீபனமுடையதாகுமென்பது பொருள். (சுஎ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

தெநகூணவிநீஸூவா ஸந்தவூஸவ் வஸூயுதெ |  
ஹூஹதாஹஜீவநிஸூஸூஜீஜுதாஹுஜெஸு || சுஅ ||

(இ-ள்) அதனால் (அக்கினியின் அத்தியந்ததீபனத்தால்) செவ்வையாய்த் தபிக்கப்படுங்கால் தூங்குகின்ற குண்டவினிசக்தி நன்றாய் விழிப்புடையதாகின்றது. தண்டத்தா லடிக்கப்பட்ட சர்ப்பத்தைப்போல நிசுவாசத்தைச்செய்து சரளத்தன்மை (நிமிர்ச்சி)யை யடைகின்றது. (சுஅ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸிஹவ் விஷ்வதெதாவஹவ்நாஹுந்தாஹுஜெஸு |  
தஸூநித்யுஹவஸூ கதவ்வொபொநிவிஸூயா ||

\* இது சாண்டிலீயோபதிஷத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது.

† இவை யோககுண்டலியுபநிஷத்தின் வாக்கியம்.

(இ-ள்) அதன்பின் (சுரளத்தன்மையை யடைந்தபின்) பிலத்திற் பிரவேசித்தபாம்பைப்போல சுழுமுனையினுள் பிரவேசிக்கின்றது. அக்காரணத்தால் யோகாப்பியாசிகளால் மூலபந்தம் பிரதிதினமும் எக்காலத்திலும் செய்யத்தக்கதாம். (சுசு)

ஜாலந்தரபந்தம்.

(அ-கை) \* ஜாலந்தரபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

‡ கண்ணோகும் உறியு ஹரிபெ ஸாவபெது ஸுக்ஷம் |  
வெந்நாஜரம் பராவெந்நாஜரம் ஜராஜெது விநாஸகம் |

(இ-ள்) கழுத்திலுள்ள துவாரத்தைச் சுருக்கி, தில் (மார்பின்சமீபத்தில் நாலங்குலமிடையிருக்கும்படி) மோய்க்கட்டையைத்திடமாக ஸ்தாபிக்கவேண்டும். ஜராமரணங்களைப் போக்குவதாகிய இப்பந்தம் ஜாலந்தரமென்னும் பெயருள்ளதாம்.

கழுத்தைச் சுருக்குதலோடு நான்கு அங்குலம் இடையிருக்  
கும்படி மார்பின் சமீபத்தில் கீழேகுனியும் முயற்சி பூர்வகமாக  
மோவாய்க்கட்டையை ஸ்தாபித்தல், ஜால்ந்தரபந்தமாம்.

(அ-கை) ஜாலந்தரமென்னும் பதத்தின்பொருள் கூறு  
கின்றார்:—

† வயு ந தி ஹி ஸி ரா ஜா ய செ யா மா ரி ந ஹா ஜ ய ட

தெதாஜாஹ்யொராஸ்யஃ சுணஹிவௌவநாஸநஃ ||௭௧||

(இ-ள்) எதனால் நாடிகளின் ஜால(சமுதாய)ங்களையும் கீழ்ச் செல்லுதலாகிய ஆகாய ஜல(கபாலகுகரத்தின் அமிர்த)த்தையும் பந்திக்கின்றதோ, அதனால் ஜாலந்தரபந்தமென்னும் பெயருடையதாம், இது கழுத்திலுள்ள துக்கசமுகங்களை நாசஞ்செய்கின்றது.

(எக)

(அ-கை) ஜாலந்தரபந்தத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

\* இது ஜாலந்தராபந்தம் யோககுண்டலியுபநிஷத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

† இவை தீயானபிந்து, யோகசீகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

ஜாஅயரெகூதெவயெ கணஸன்கொவயகூடுண |

நவீயலஷுவததமுள நவவாயுபுசுவடுதெ || எஉ ||

(இ-ள்) கண்டத்தைச் சுருக்குதலாகிய ஜாலந்தரமென்னும் பந்தத்தைச்செய்தால் அமிர்தம் ஜடராக்கினியில்விழாது. பிராணனும் கோபியாது (வேறுநாடியில் வாயு செல்லுதலாகிய பிரகோபத்தைச்செய்யாது). (எஉ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸன்கொவநெநவ தெ நாவுளஸன்கொவயகூடுண |

சூரிடினெஜயெ ஷொவஸாயாரவயமது || எங ||

(இ-ள்) திடமாகக் கண்டத்தைச் சுருக்குதல் மாத்திரத்தால் இடை பிங்கலையென்னு மிரண்டு நாடிகளையும் ஸ்தம்பிக்கவேண்டும். அங்குஷ்டாதாரமுதல் பிரஹ்மரந்திரம் வரையிலுள்ள பதினாறு ஆதாரங்களின் பந்தத்தைச்செய்யும் இந்த (கண்டஸ்தானத்திலுள்ள) விசுத்தியென்னும் மத்திமசக்கரம் அறியத்தக்கதாம்.

சுருஷுஷுஜாநகரூ வீவிநீலிமநாஸப: |

ஹுதுபாகுணெடிஸஸு அஸிகாநாவிகாதயா |

ஸூரேயுனவரூபுன சூயபாவஸ ஹஸயுகூ |

வனதெவிஷொவஸாயாரா: சுயிதாயொயிவமவெவ: ||

அங்குஷ்டம், குற்பம் (பரடு), முழந்தான், தொடை, பீஜத்தின் கீழ்நரம்பு, இலிங்கம், ஸூபி, இருதயம், மிடறு, கழுத்து, நாக்கு, முக்கு, புருவநடு, நெற்றி, சிரசு, பிரஹ்மரந்திரம் என்னுமிவை யோகிபுங்கவர்களால் ஷோடசாதார மெனப்படுகின்றன” என்னும் இவ்வாதாரங்களில் தாரணைசெய்தவின் பல விசேஷம் கோரக்கசித்தாந்தத்தில் அறியத்தக்கதாம். (எங)

(அ-கை) முற்கூறிய பந்தத்திரயங்களின் உபயோகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

சூலஸூநஸஸாகுஹு உபீபாநஸகாரயெக |

ஹாஸவிமவாஸயூ வாஹயெதுநிவேயி || எச ||

(இ-ள்) மூல(ஆதார)ஸ்தானத்தைச் செவ்வையாய்ச் சுருக்கி நாபியைப் பின்னிழுத்தலாகிய உட்டியான பந்தத்தைச் செய்ய வேண்டும். கங்கையமுனையென்னும் இடைபிங்கலைகளைப் பந்தித்து சுழுமுனைமார்க்கத்தில் பிராணனைச் செலுத்தவேண்டும்.

இங்கே இடைபிங்கலைகளைப் பந்தித்து என்பதனால் ஜாலந்தரபந்தத்தால் என்று பொருளாகின்றது; “கண்டத்தைச் சுருக்குதலினாலேயே இரண்டு நாடிகளும் ஸ்தம்பிக்கின்றன.” என்று (எந-வது சுலோகத்தில்) கூறப்பட்டிருத்தலால். (எசு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

கநெநெநவவியாநெந வுயாதிவவநொய்யு |  
ததொநஜாயதெஜேதஜ ஜ-ராரொமாழிகந்தயா ||

(இ-ள்) இவ்விதத்தினாலேயே பிராணன் இலயத்தை (ஸ்திரத்தன்மையை) அடைகின்றது, அதனால் (பிராணனது இலயத்தால்) மிருத்தியு ஜரை ரோகமுதலியவைகள் உண்டாகிறதில்லை.

கதியின்மை பூர்வகமாக பிரஹ்மரந்திரத்தில் கிடைத்தல், பிராணனது இலயமாம். முதலியவென்னுஞ்சொல்லால் நகர, திரை, தந்திரை, ஆலசியமுதலியவைகளும் கொள்ளப்படுகின்றன. (எரு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வஃயத்யஜிஹொஸ்யஹொ லொலிவெஸ்யஸெவித்யு |  
ஸவெஷாஹொதஜ்ஜாணாஹொ ஸாயநாயொயிநொவிஷா ||

(இ-ள்) இந்த மூன்று பந்தங்களும் சிரேஷ்ட (ஷோடசா தாரங்களில் மிகச்சிலாக்கிய) மானவைகளும், மச்சேந்திரர்முதலிய சித்தர்களாலும் சேவிக்கப்பட்டனவும், சகலஹடதந்திர (உபாய)ங்களுக்கும் சாதனமு (சித்தியையுண்டாக்குவனவு) மாமென்று கோரக்கர்முதலியயோகிகள் அறிகின்றார்கள்.

சித்தர்களாலும் என்பதிலுள்ள உம்மையால் வசிஷ்டாதி முனிவர்களாலுமென்பது கொள்ளப்படுகின்றது. (எசு)





(இ-ள்) அவ்விஷயத்தில் நாபிஸ்தானத்திலுள்ள அனலமாகிய சூரியனது முகத்தை வஞ்சிக்கும் உத்தம (திவ்விய) மாகிய இனிச் சொல்லப்படும் முத்திரையென்னும் கரணம் ஒன்றுண்டு. அது குருபதேசத்தால் அறியக்கூடியதாம். கோடிசாஸ்திரங்களாலு மறியக்கூடியதன்று. (எஅ)

விபரீதகரணி.

(அ-கை) \* விபரீதகரணியைக் கூறுகின்றார் :—

ஊயுடொநாவெராயஸூராவொ ரூயுடொவாநுரயொஸூரீ |  
கரணீவிவரீதாவொ முராவாகொநவஹுதெ || ௭ ||

(இ-ள்) மேலே நாபியும் கீழே அண்ணமு (மேல்வாயு) மாக அதாவது மேலே அனல்வடிவமாகிய சூரியனும் கீழே அமிர்தவடிவமாகிய சந்திரனுமாக இருக்கும் (விபரீதமாக அதாவது மேலுங்கீழுமாக இருக்கும் சந்திரசூரியர்களைக் கீழுமேலுமாகச் செய்தலென்னும் பதப்பொருளுள்ள) விபரீதகரணியென்னும் கரணம் குருவாக்கியத்தால் அடையப்படுகின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது :—

† நித்யுஷாஸயுகூஸ்ய ஜொரூழிவிவயுடீ |  
சூஹாரொவஹுஹூஸ்ய ஸஹாயுஷாஸகூஸ்ய ||  
கூஹாரொயஹுவெஹுஷுஹுஹுதிதக்ஷணாக || ௮ ||

(இ-ன்) பிரதிநினமும் ஜடராக்கினியை விருத்திசெய்யும் விபரீதகரணியை அப்பியாசிக்கும் சாதகனுக்கு ஆகாரம், அதிகமாய்(வேண்டிய அளவு) சம்பாதிக்கத்தக்கதாம். ஆகாரம் அற்பமாகுமாயின் அக்கினி கூணமாதிரத்தில் (விரைவில்) தேகத்தைத் தகிக்கும். (௮௦)

(அ-கை) மேலும் கீழுமாயுள்ள சந்திரசூரியர்களைக் கீழுமேலுமாகச் செய்யுங் கிரியையைக் கூறுகின்றார் :—

\* இது சிவசங்கிதையிலும் கூறப்பட்டுளது.

† இது யோகநத்துவோபநிஷத் வாக்கியம்.

\* சுயஸ்நிராஸொய்ய-பொஐஃஷணம்ஸ்யா த்யஜேதிந |

கண்ணாறு கிஹிபிகழைவென்றுநதிநெ || அக ||

(இ-ள்) கீழப்பாகத்தில் (பூமியில்) சிரசைவைத்து (இரண்டு கைகளாலும்) இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு, தோள்முதல் முழங் கைவரையிலுமாகிய புஜங்களாலும் பிடரி சிரசின் பின்புறமென்ப வற்றாலும் பூமியைப்பற்றி) மேலே காலை நீட்டி முதல் நாளில் கூணநேரம் இருக்கவேண்டும்.

நாளுக்குநாள் கண்ணத்திலும் கொஞ்சமதிகமாக (இரண்டு  
— ணம் முன்றுகண்ண மதிகமாக) அப்பியாசம் செய்யவேண்  
ம. (அக)

(அ-கை) விபரீதகரணியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

\* வறிதவறிதவென ஷணாஸாபுடம்நடித்தெ  
யாபிதாதுதபொநிது ஸிவெதுதகாவிசு || அஉ ||

(இ-ள்) சாதகனது தேகத்தில் ஆறுமாசத்திற்குமேல் திரை நரைகள் தோற்று. எந்தச்சாதகன் யாமநேரம் தினமும் அப்பியா சிக்கி உழை, அவன் காலனை ஐயித்தவனாகின்றான்.

ஆனால் யோகம் பிராரத்தகர்மத்தைப் பிரதிபந்திப்பதென்பது சூசிப்பிக்கப்பட்டது. அது விஷ்ணுநர்மத்தில்,

“ஸ்ரீஹாராலகஸ்ய)ரவி கதி-ணம்ஸங்கதபாவஹம் |

யொபொம்புயிரிவீவாயு ஸுணுதஸு)ராவியகூணு ||

பிருதிவிபாலனே ! தனது தேகத்திற்குக் காரணமாகிய கர்மத்தையும் கெடுக்கும் யோகம் எதுவோ, அதன் இலக்கணத்தையும் கேட்பாயாக ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. வித்தியாரண்ணியசுவாமிகளால் ஜீவன் முக்திப்பிரகரணத்திலும்,

“யடா பூராஸ்குட்ததஜாநா தவம் தயா தஸா  
 டிவி கெட்டுனாபொமாஸூரஸ் பவம் | சுதவனவ பொதீ  
 நாஜிஜாயக வீதஹவ்யாஜீநாம் ஸ்ஷயாபெஹத்யாம உவ  
 வடிதெ ||

\* இவை யோகத்தீதுவோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

எப்படிப் பிரார்த்தகர்மம் தத்துவஞானத்திலும் பிரபலமோ, அப்படியே அந்தக்கர்மத்தைவிட யோகாப்பியாசம் பிரபலமாம். ஆகையால் உத்தாலகர் வீதகவ்விபர்முதலிய யோகிகளுக்கு சுவேச்சையாக(தமது இஷ்டப்படி) தேகத்தைவிடுதல் பொருந்தும்', என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது பாகவதத்திலும், “ ஷேஹோ ஜஹூதாயிநா || சமாதியினால் தேகத்தைவிடுகின்றான் ” என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (அஉ)

வஜ்ரோலி.

(அ-கை) வஜ்ரோலியிற் பிரவிருத்தியை யுண்டாக்குவதற் முதலில் அதன் பலத்தைக் கூறுகின்றார் :—

\*வெஹ்யாவத-பூரோநா-வி-பொஹொ-கெ-தி-பு-ப-வெ-வி-பு-நா-  
வஜ்ர-லீ-பொ-வி-ஜா-நா-தி ஸ-பொ-நீ-லி-லி-வா-ஜ-ந-பு || அங ||

(இ-ள்) எவன் (எந்த அப்பியாசி) வஜ்ரோலி முத்திரையை விசேஷமாகச் சுவாதுபவத்தால் அறிகிறானோ, அந்த யோகி யோகசாஸ்திரத்திற் சொல்லப்பட்ட பிரஹ்மசரியமுதலிய நியமங்களின்றி சுவேச்சையாயிருந்தாலும், அணிமாதிக்குப் பாத்திரானாகின்றான். (அங)

(அ-கை) அதன் சாதனத்திலுபயோகமுள்ள இரண்டு வஸ்துக்களையும் கூறுகின்றார் :—

த-த-வ-ஹு-உ-ய-வ-கெ-பு-ஹ-உ-ய-ஸ-க-ஸ-ப-லி-பு-  
க-நீ-ர-வெ-க-அ-தி-ப-த-நா-நீ-வ-ஸ-வ-தி-ப-நீ || அச ||

(இ-ள்) அதில் (வஜ்ரோலியப்பியாசத்தில்) உபயோகமுள்ள இரண்டு வஸ்துக்களையும் சொல்லுகிறேன். அது (தனமில்லாத) எவனுக்கும் தூல்பமாம் (துக்கத்தினாலடையக் கூடியதாம். அல்லது துக்கத்தினாலுமடைதற்கரியதாம்). அவ்விரண்டு வஸ்துக்களெவை யெனின், ஒன்று (சூடிக்கும் பொருட்டு) பால். மற்றொன்று, சுவரதினமுள்ள ஸ்திரீ.

\* இது யோகதந்துவோபநிஷத்திலும் சிவசங்கீதையிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

புணர்ச்சிக்குப் பின் இந்திரியம் பலமற்றுப்போகின்றபடியால், அதன் பலத்திற்காகப் பால் குடித்தல், யுக்தம். சிலரோ பால் குடித்தல் அபிப்பாசகாலத்தில் ஆகருக்ஷணஞ் செய்தற் பொருட்டாமென்பர். (அஉ)

புருஷவஜ்ஜேரோலி.

(அ-கை) வஜ்ஜேரோலிமுத்திரையின் தன்மையைக் கூறுகின்றார்:—

நெஹநெஹஸநெஹஸ்யே மஹ்யுடாகுஹநெஹ்யெஸக ||  
புருஷோப்யவாநாஸ்வஜ்ஜேரோலிவிஜிபாவ்யாஸக ||

(இ-ள்) விந்து வெளிப்படுவதற்குச் சாதனமாகிய புணர்ச்சிக்குப்பின், புருஷனாவது ஸ்திரீயாவதுமெல்ல நன்றாய் யத்தின பூர்வகமாக, உபஸ்தத்தானத்தையிழுத்தலை(விந்துவைமேலிழுத்தலை)ச்செய்யவேண்டும். அதனால் வஜ்ஜேரோலிமுத்திரையின் சித்தியை யடைவர். (அரு)

(அ-கை) இனி வஜ்ஜேரோலியின் முதல் அங்கமாகிய பிரக்கிரியைக் கூறுகின்றார்:—

யதஸ்ஸதநாஸந மஹ்யுடாகுஹநெஹ்யெஸக ||

ஸநெஹஸநெஹ்யெஸகமஹ்யுடாகு வாயுஸஹ்யாரகாரணாக ||

(இ-ள்) ஈயமுதலியவற்றைச் செய்யப்பட்ட சிறந்த குழலால் இலிங்கத்துவாரத்தில் வாயு சஞ்சரிக்கும்பொருட்டு, மெல்ல மெல்ல அடிக்கடி நெருப்பதுகுழலிற் போல் பூக்காரம் செய்ய வேண்டும்.

\* வஜ்ஜேரோலியின் சாதனப்பிரக்கிரியை:—ஈயத்தாற் செய்யப்பட்டதும், மிருதுவானதும், இலிங்கத்தில் பிரவேசிக்கத்தக்க

\* இவ்வஜ்ஜேரோலியால் விந்து சித்திப்பதற்குச் சலபமானவேறு உபாயம் சிவசங்கித்யிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அது வருமாறு:—

தான் சிறு நீர்விடுங்காலத்து அதை வாயுவினால் பலமாக மேலே இழுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். மறுபடியும் குரு உபதேசித்த படி மேலிழுக்கவேண்டும். இப்படி ஆறுமாதம் பிரதிதினமும் அப்பியசித்

தும், பதினான்கங்குலமாத்திர மளவுள்ள துமாகிய சலாகைசெய்து, அதை இலிங்கத்தில் செலுத்துதலை அப்பியதிக்கவேண்டும். அதாவது முதல் நாள் ஒரு அங்குலமாத்திரமும், இரண்டாம் நாள் இரண்டங்குலமாத்திரமும், மூன்றாம் நாள் மூன்றங்குலமாத்திரமுமாக இப்படிக்கிரமமாய் விருத்திசெய்யவேண்டும். பன்னிரண்டங்குலமாத்திரம் பிரவேசித்தால் இலிங்கம் சுத்தமாம். பதினான்கங்குலமாத்திரமுள்ளதை இரண்டங்குலம் மேல்முகமாக வளைத்து, அதன் பன்னிரண்டங்குலமாத்திரத்தை உட்செலுத்தவேண்டும். மேல்முமாக வளைந்த இரண்டங்குலமாத்திரவெளியே வைக்கவேண்டும். அதன்பின் அதைக் கம்மலாநெருப்புதுகுழலைப்போற் கொண்டு, இலிங்கத்தின் மீது செலுத்தப்பட்ட பன்னிரண்டங்குல நாளத்தின் (குழலின்) மேல்முகமாக வளைந்த இரண்டங்குலமத்தியில் வாயு பிரவேசிக்கும்படி பூத்காரஞ்செய்யவேண்டும். அதனால் நன்றாய் மார்க்க சுத்தியுண்டாகின்றது. அதன்பின் ஜலத்தை இலிங்கத்தாலிழுக்கவேண்டும். ஜலத்தை இழுத்தல் சித்தித்தபின், முன்சுலோகத்திற் கூறியபடி விரைவை மேலிழுத்து அப்பியதிக்கவேண்டும். விரைவை யாகருஷித்தல் (இழுத்தல்) சித்தித்தால் வஜ்ஜோலிமுத்திரை சித்திக்கும். இது பிராணஜயமுள்ளவனுக்கே சித்திக்கும். மற்றவனுக்குச் சித்தியாது கேசரிமுத்திரையும் பிராணஜயமுமாகிய இரண்டும் சித்தித்தவனுக்கே இது செவ்வையாய் உண்டாகின்றது.

(அக)

(அ-க) இப்படி வஜ்ஜோலியப்பியாசம் சித்தித்தபின், அதன் உத்தரசானத்தைக் கூறுகின்றார் :—

நாரீஹமெவதஜ்ஜிநு லோலொநொயு டோஹரெசு ||

தால் மகாசித்தியைத் தரானின்ற விந்துசித்தியுண்டாகும். நூறுபெண்களோடு கூடினும் விந்து நசியாதென்பதாம்.

இரண்டு உள்ளங்கைகளின்பேரிலும் சரீரபரத்தினைவைத்துச் சரீரமுமுவதனையும் மேலுயர்த்திப் பூமியிற்றாக்காது தலைகீழாய் நின்றலை வஜ்ஜோலிமுத்திரை யென்று கோண்டமுரிவர் கூறுவர்.

(இ-ள்) இரதிகாலத்தில் ஸ்திரீயின் யோனியில் விழும் விந்துவை விழுவதற்கு முன்னமே வஜ்ரோவிமுத்திரையி னப்பியர் சத்தால் மேலே இழுக்கவேண்டும். (அசு௧)

(அ-கை) விழுவதற்குமுன் விர்து இழுக்கப்படாவிடின், விழுந்தபின் அதை யிழுக்கவேண்டுமெனக் கூறுகின்றார் :—

வஹிதஹ்நிஜம்விந்நுபிஷ்டு ராக்ஷுஷ்யரக்ஷயெசு || அ௭ ||

(இ-ள்) ஸ்திரீயின் யோனியில் விழுந்த தனது சுக்கிலத்தை மேலே இழுத்து இரக்ஷிக்க(வைக்க)வேண்டும்.

சகாரதரால்(உம்மையால்)விர்துவோடு ஸ்திரீயின் இரஜசை இழுத்தலும் கொள்ளப்படும். (அ௭)

(அ-கை) வஜ்ரோவியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

வஸவஸ்யரக்ஷயெஷ்டிநுமஃ பித்யுஜ்யபதியொமவிக |

பிரணம்விந்நுவாபெதந ஜீவநம்விந்நுபாரணாக || அ௮ ||

(இ-ள்) இப்படி விர்துவை எவன் இரக்ஷிக்கிறானோ, அப்படிப் பட்டவனாகவித்து (யோகமுணர்ந்தவன்) மிருத்தியுவை ஜயிக்குறான். விர்துரிக்கத்தால் மரணமும், விர்துதாரணத்தால் ஜீவனமும் உண்டாகின்றமையால், விர்துவை இரட்சிக்கவேண்டும். ( )

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸுமஸ்யொயொநிநொபெஹ ஜாயபெதவிந்நுபாரணாக |

யாவஹ்நுஸ்திரொபெஹ தாவதூலயபங்குதஃ || அ௯ ||

(இ-ள்) வஜ்ரோவியப்பியாசிகளாகிய யோகிகளது தேகத்தில் விர்துதாரணத்தால் சுகந்தமுண்டாகின்றது. எவ்வளவு காலம் தேகத்தில் விர்து நிலைத்திருக்கின்றதோ, அவ்வளவுகாலம் வரையில் மிருத்தியுபயமேது. இல்லையென்றபடி. (அ௯)

(அ-கை) இதுவுமது :—

வித்யுதமநுணாஸுக்ருஸுக்ருயதஹஜீவிதஃ |

தவாஹ்நுபிநொஸ்திரொபெஹ ரக்ஷணியம்ப்யததஃ || ௧௦ ||

(இ-ள்) புருஷர்களின் சுக்கிலம் (சித்தம் அசைந்தால் அசைக்கின்றது. சித்தம் நிலைத்தால் நிலைக்கின்றதாகவின்) சித்தத்தின் ஆதீனமாம். (சுக்கிலம் நிலைத்தால் ஜீவனமும், சுக்கிலம் நஷ்டமாதலால் மாணமுமுண்டாகின்றதாகவின்) ஜீவனம் சுக்கிலாதீனமாம். ஆதலால் சுக்கிலத்தையும் மனதையும் பிரயத்தினத்தால் இரக்ஷிக்கவேண்டும். அதாவது அவசியம் இரக்ஷிக்கவேண்டுமென்பதாம். (கூ௦)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஐதூதிராரஜொவெபுவம் நிஜம்விநுஹுரக்ஷயெக ||

(இ-ள்) இப்படி (முகூறிய அப்பியாசத்தால்) இருந்துள்ளனஞ்செய்த ஸ்திரீயின் இரேதசையும் அனது சுக்கிலத்தையும் இரட்சிக்க(இழுக்க)வேண்டும். (கூ௦௨)

(அ-கை) முகூறிய அப்பியாசத்தைக் காட்டுகின்றார் :—

ரெம்விநுணாக்ஷயெபுவெபுவம் வஜிரேவபொமவிசு ||

(இ-ள்) யோகசாதனமாயிருக்கின்ற வஜ்ரோலியப்பியாசத்தையறியும் அப்பியாசயோகவித்தானவன், குஹ்யே(உபதே)நதிரியத்தால் இரஜசையும் விர்துவையும் நன்றாய் இழுக்கவேண்டும். (கூ௧)

சுகஜோலி.

(அ-கை) சுகஜோலி அமரோலியிரண்டையும் சொல்லக் கருதி, \* அவை வஜ்ரோலியின் விசேஷ(பேத)மாமென்பதையும், சுகஜோலியையும் கூறுகின்றார் :—

ஸஹஜொலிஸூரிரொலி வுரெஜூயூரெவெவெகதஃ ||

ஜெவெஷுஹஸநிக்ஷிபுர ஐஹொமாயஸம்ஹம் || கூ௨ ||

(இ-ள்) சுகஜோலியும் அமரோலியும் ஒரே பலமுடையனவாயிருத்தலால், அவை வஜ்ரோலியின் பேதமாம். கோமயத்தை எரித்தலாலுண்டாகும் நல்ல விபூதியை ஜலத்திற் போட்டு (ஜலத்தாற் குழைத்து). (கூ௨)

\* இது சிவசங்கீதையிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.





விதெதாஸுணகூபுத்யுஹோவ்யாரா  
விஹாயநிஸாரதயாந்த்யாரா |  
நிஷெவ்யதெஸீதயுயாரா  
காவாலிகெவணுதிததரொலி || கூக ||

(இ-ள்) பித்தம் மிகுதியாயிருத்தலால் முதல் அமிர்ததாரையை யும் சாரமற்றதாயிருத்தலால் கடைசிதாரையையும் விட்டு மத்தியதாரையானது சேவிக்கப்படுகின்றது; கண்டமென்னும் யோகவிசேஷத்தை ஒப்பியிருக்கும் கண்ட மதத்தினுள்ள காபாலிகத்தில் அதாவது கண்டகாபாலிக சம்பிரதாயத்தில் அமரோலி பிரசித்தமாம். (க)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சுரோஸ்யிவெநித்யு. நஸுஹுஹிநெஹிநெ |  
வஜ்ஜாலீஹுஸேத்யு முரொலீதிகுயுதெ || கூக ||

(இ-ள்) அமரி † (சிவாம்பு) என்னும் அமரவாருணியை எவன் தினமும் குடிக்கிறானே, நசியம் செய்து (சுவாசத்தால் அமரியை முக்கினுட்கொண்டு) தினந்தோறும் முற்கூறிய வஜ்ஜோலியை யப்பியசிக்கிறானே, அது அமரோலியென்ப காபாலிகர்களால் சொல்லப்படுகின்றது.

நசிய பூர்வகமாகிய வஜ்ஜோலி அமரோலியென்னும் சத்தத்தால் சொல்லப்படுகின்றது என்பதுபொருள். காபாலிகர்களால் என்பது வருவிக்கப்பட்டது. (கூக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

சுஹாஸாநிஸுதாயாநீவிஹுத்யாஸஹித்யெக |  
யாரயெஹுத்யோமெஷு ஹிஹுஷிஹுஜாயதெ || கூக ||

(இ-ள்) அமரோலியப்பியாசத்தால் வெளிப்பட்ட சந்திரா மிர்தத்தை விபூகியோடு சேர்த்து, சிரசு, கபாலம், நேத்திரம்,

\* இது யோகதத்துவோபநிஷத்வாக்கியம்.

† இதுவே திருமந்திரத்தில் அமுரி, சிவரீ என்னும் பெயரால் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது.

தோள், கண்டம், இருதயம், கைமுதலிய உத்தமாங்கங்களில் தரிக்கவேண்டும். அதனால் திவ்வியதிருஷ்டி (பூதபவிஷயத்தவர்த்தமான காலங்களில் மறைக்கப்பட்டனவாய்த் தூரத்திலுள்ள பதார்த்தங்களைக் காணத்தக்க திருஷ்டி) மிகுதியாக உண்டாகின்றது.

ஆமரியை அப்பியசிக்குந் தன்மைபாகிய விசேஷங்கள் சிவா  
ம்புகற்பமுதவிவற்றால் அறியத்தக்கனவாம். (கூஅ)

(அ-கை) புருஷனது வஜ்ரோலி சாதனத்தைக் கூறி ஸ்திரீயின் சாதனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

புன்ஸென்மிதும்ஸலாகுன்று ஸஜிமலுஸவாடவாக |  
யதிநாஸுரஜெநுஸபாஜிஜெநலுஸாவியொநிநீ ||சுகு||

(இ-ள்) ஸ்திரீயானவள் செவ்வையாய் அப்பிரகிக்கும் தேர்ச்சியால் புருஷனது வீரியத்தை நன்றியுழுத்து, இரஜஸஸ் வஜ்ரோலி முத்திரையினால் இரக்சிப்பாளாயின், அந்த ஸ்திரீயும் யோகினி(யோகவதி)யாவள்.

“வாஃஸொவிநுஸராயுக்ஷா || புருடனது விந்துவோ  
முகடி” எனனும் பாடத்திலோ இது இரஐதத்திற்கு விசேஷ  
ணமாம். (சுசு)

ஸ்திரீவஜ்ஜேராலி.

(அ-ஐ) ஸ்திரீகள் செய்யும் வஜ்ரோலியின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

தஸுராகிணிக்ஷு ஜொநாஸம் நமஸ்தி நவம்ஸயி |  
தஸுராமரீரொநாடிஸுவிதா தாஜெவமஸ்தி || ௧௦௦ ||

(இ-ள்) (வஜ்ஜிரோவியப்பிபாசசீலமுள்ள) அந்தஸ்திரீயின் சுரோணிதம் அற்பமாயினும் நாசமடை(விழு)கிறதில்லை. இதற் சந்தேகமில்லை. அந்தஸ்திரீயின் சரீரத்தில் நாதமும் விந்துத் தன்மையை யடைகின்றது. (மூலாதாரத்தினின்றும் எழும்பிய நாதம் இருதயத்தின் மேல் விந்துத்தன்மையை யடைகின்றது. அதாவது விந்துவோடு ஐக்கியமாகின்றது என்பதுபொருள்).

அமிர்தசித்தியில்

“வீஜஹ்வளரூஷஹ்வொகூ ரஜஸ்ஸூஸூஹ்வ” |

சுநயொவபூஹ்யொமெ நஸ்யஷிஃஸாஜாயதெ நயுணாடி ||

பீஜம் (சுக்கிலம்) புருஷனது எனப்படுகின்றது. இரஜசு ஸ்திரீயினின்று முண்டாகியது. இவ்விரண்டும் வெளியே சேரு தலால் நரர்களது சிருஷ்டியுண்டாகின்றது.

யஜாஹுஃ தரபொமஃ ஸ்யாதுதாரபொநீதிநீயதெ |

விநுஸூநயிஃவொகூ ரஜஸூயபூயதயா ||

எப்போது உட்சம்பந்தமுண்டாகி யோகியெனப்படுகின்றான். \* குரியமயமகவும்கொல்லப்படுகின்றது.

சுநயொஸூமஜாஷெ வஜாயதெவரஜிஃவஜம் |

ஸூமபூஷொஷொஷொவிநு யபூபூஷொயபூபூஷொ ||

தநயொஷெவதஸுவபூஷொஷொதெவஸூஷொவதஃ |

இவ்விரண்டன் சேர்க்கையினாலேயே பரமபதமுண்டாகின்றது. விந்துவானது சுவர்க்கம், மோகூதம், தர்மம், அதர்மம் என்பவற்றைத் தருவதாம். அதன்மத்தியில் சகலதேவதைகளும் சூட்சுமவடிவமாக இருக்கின்றார்கள்” என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. (௧௦௦)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸஸிநுஸூஜ ஜஸெஸூவ வஸூஸூயஸூஷெஹ்வ |

வஜெயாஸூஸூஸயொமெந ஸவபூஸிஃஸூயஸூதஃ || ௧௦௧ ||

(இ-ள்) அந்தப்புருஷனது விந்துவும் ஸ்திரீயின் சோணிதமும் வஜ்ரோலியப்படியாசத்தால் ஒன்றாகித் தேகத்திலிருந்துகொண்டு சகலசித்திகளையும் தருகின்றன. (௧௦௧)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* இதனை யோகசூடாமணி தியானபிந்தூபநிஷத்திற் காண்க.

ரக்ஷதாசு ஹநாடிஸ்ய ஹ்யாஜஸ்ய ஹாஹிபொயிநீ |

சுதீதாநாம தவெதி வெவநீவஹவெஹு வு || ௧0௨ ||

(இ-ள்) எந்தஸ்தீரியானவள் யோனியைச் சுருக்குதலால் இரஜசை (சோணிதத்தை) மேற்கொண்டுபோய் இரக்ஷிக்கிறாளோ, அந்த யோகசாஸ்திரப் பிரசித்தமாகிய யோகினியானவள் சென்றதும் வருவதும் அறிவாள். நிச்சயமாகவே ஆகாயத்தில் சஞ்சரிப்பவளாவள். (௧0௨)

(அ-ன்) இதுவுமது:—

வெஜ்ராயுஹ்யாஸ்யொமதஃ |

ஹ்யாஸ்யொமதஃ வெஜ்ராயுஹ்யாஸ்யொமதஃ ||

(இ-ன்) வஜ்ரோவியப்பிராசமாகிய யோகத்தால் (சூப்பா) வண்ணியம், பலம், வஜ்ரத்தைப்பொடித்தல் என்னும்) தேகசித்தியையடைகிறார்கள். இந்த வஜ்ரோவியப்பிராச யோகம் அகிருஷ்ட சிசேஷமாகிய புண்ணியத்தை யுண்டாக்குவதாயும், போகங்களைப் புசித்துக் கொண்டிருக்க மோக்ஷத்தைத்தருவதாயும் மிருக்கின்றது (௧0௩)

குண்டலி.

(அ-கை) சக்திசாலனத்தைச் சொல்லக்கருதி, அதன் உபோற்காதத்தன்மையால் குண்டலியின் பரியாயங்களையும், அதனால் மோக்ஷத்துவாரத்தைப் பேதித்தல் முதலியவற்றையும் கூறுகின்றார்:—

கூபிதாந்தீகூம்பலிநீ ஹஜந்தீகூபிதீஸூரீ |

கூணயூரூநீதீவெதெ ஸஹ்யாஹ்யாயவாகாஃ ||

(இ-ள்) குடிலாங்கி, குண்டலினி, புஜங்கி, சக்தி, ஈசுவரி, குண்டலி, அருந்ததி என்னும் இவ்வேழம் பரியாயச்சொற்களும். (௧0௪)

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* உஷாடியெதவாடிந்து யயாகுஹிகயாஹொக |  
கூணலி நூரதயாயொயீ ரொகூதாராவிஹெடியெக ||

(இ-ள்) எப்படிப் புருஷன் ஹடத்தால் (பலத்தினால்) திறவுகோற்கொண்டு கதவைத் திறக்கிறானோ, அதுபோல யோகியானவன் ஹடத்தால் (ஹடாப்பியாசத்தால்) குண்டலிசக்தியைக் கொண்டு மோகூத்துவார மோகூத்தையடைவிக்கும் சுழுமுனை மார்க்கத்தை விசேகூதமாகப் பேதிக்கிறான்.

ஹடத்தாலென்பது † தேகலிதீபரிஷதாபிஷேகம் என்றும் பொருளும், “தயோபநிஷதகூலெதி அதமேற்சென்று அமிர்த்தத்தன்மையை யடைகிறான்” என்னும் சுருதினால் மோகூத்துவாரத்தைப் பேதிக்கிறான் எனப்பட்டது.

(அ-கை) இதுவுமது :—

† யெநகாமெணமகூலொ ஹ ஹவூநம் நிராமிய |  
ஃவெநாஹாடிதஜாரா ஸ ஸூவாவாரெஹா || ௧௦௬ ||

(இ-ள்) நிராமயபிரஹ்மஸ்தான (ரோகஜந்நியனுக்கமில்லாத பிரஹ்மத்தின் ஆவிரப்பாவத்தை யுண்டாக்குமிட)மாகிய பிரஹ்மரந்திரம் எந்தச் சுழுமுனைமார்க்கத்தால் அடையப்படுகின்றதோ, அந்த மார்க்கத்தின் துவாரத்தை முகத்தால் மூடிக் கொண்டு பரமேசுவரியென்னும் குண்டலினியானது தூங்குகின்றது.

\* இது தீயானபிந்து யோகசூடாமணியுபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம். சாண்டிலீயாபநிஷத்தினும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

† தேஹலிதீபநியாயமென்பது தாழ்வாரத்திலுள்ள தீபதிருஷ்டாந்தமென்பதாம். அதாவது தாழ்வாரத்தில் வைக்கப்பட்ட தீபம் உள்ளும் வெளியுமாகிய இரண்டிடத்தையும் விளக்குதல்போல இஃக மூலத்திலுள்ள ஹடமென்னும்சொல் திறவுகோற்கொண்டு, குண்டலிசக்தியைக்கொண்டு என்னும் இரண்டிடத்தும் சம்பந்திக்கின்றது என்பது பொருள்.

‡ இது தீயானபிந்துபநிஷத்வாக்கியம்.

“தஸ்யாஸிவாயாயெயு வரூபாதாவவஸ்யிதஃ |

அதன் சிகையின் மத்தியில் பரமாத்மா வீற்றிருக்கின்றார்”  
என்னும் சுருதியால் பிரஹ்மரந்திரம் பிரஹ்மஸ்தானமாம் (க௦௬)

(அ-கை) இதுவுமது :—

கூடுபாயு டுக்ஷணவீரதிஃ ஸுபூரோக்ஷாயபொயிநாடி ||  
வாஸநாயவலிஷாநா யஸூர்வெதிஸுபொயவிக || க௦௭ ||

(இ-ள்) குண்டலிசக்தி, கந்தத்தின் மேற்பாகத்தில் யோகி  
களுக்கு மோக்ஷத்தின்பொருட்டும், முடர்களுக்குப் பந்தத்தின்  
பொருட்டும் உபயோகப்படுகின்றது. சகலயோகதந்திரங்களுக்கும்  
உபயோகப்படுகின்றது. அக்குண்டலிசக்தியை

யுபயோகப்படுத்துவதால்

||

(இ-ன்) வஜ்ரோலியப்பியாசமாகிய யோகத்தால் (மூ,பலா  
வண்ணியம், பலம், வஜ்ரத்தைப்பொடித்தல் என்னும்) தேகசித்  
தியையடைகிறார்கள். இந்த வஜ்ரோலியப்பியாச யோகம் அதி  
நுஷ்ட விசேஷமாகிய புண்ணியத்தை யுண்டாக்குவதாயும், போக  
ங்களைப் புசித்துக் கொண்டிருக்க மோக்ஷத்தைத் தருவதாயு  
மிருக்கின்றது (க௦௮)

குண்டலி.

(அ-கை) சக்திசாலனத்தைச் சொல்லக்கருதி, அதன் உபோற்  
காதத்தன்மையால் குண்டலியின் பரியாயங்களையும், அதனால்  
மோக்ஷத்துவாரத்தைப் பேதித்தல் முதலியவற்றையும் கூறு  
கின்றார் :—

கூடிவாந்திசூன்வலிநீ ஸுஜந்திநீஸூநீ |

கூணயுராஸுதீவெவெத ஸூஷாஃவரூபாயவாகூஃ ||

(இ-ள்) குடிலாங்கி, குண்டலினி, புஜங்கி, சக்தி, ஈசுவரி,  
குண்டலி, அருந்ததி என்னும் இவ்வேழம் பரியாயச்சொற்  
களாம். (க௦௯)

சக்தி எந்தப்பருடனும் சாலனஞ்செய்ய(மூலாதாரத்தினின்றும் மேலே கொண்டுவர)ப்படுகின்றதோ, அவன் முக்த(அஞ்ஞான பந்தத்தினின்றும் நீங்கியவ)னாகின்றான். இதற்கமுசயமில்லை. (“தபொயு டுபோய நுபு தகுவெதி || அதனல் மேற்சென்று அமிர் தத்தன்மையடைகருன்” என்னும் சுருதியால்.) (௧௦௮)

(அ-கை) இதுவுமது :—

மம்மாயபு நயொபுபுபு வாரணா தவவ்விநீ |

வாரா தாரணமபு ஹீபா துவிவ்ராஃவரபிவடி || ௧௦௯ ||

(இ-ள்) (ஆதார ஆதேயத்தன்மை யாக) வாரணா தவவ்விநீ |

கலாலா தவவ்விநீ | வாரணா தவவ்விநீ | வாரணா தவவ்விநீ | அதன் மேற்சென்று அமிர்தத்தன்மையை யடைகருன்” என்னும் சுருதி யால் மோக்ஷத்துவாரத்தைப் பேதிக்கிறான் எனப்பட்டது.

(அ-கை) இதுவுமது :—

† யெநபோமெணமகவரு ன ஹஸ்யாநம் நிராயிய ||

பு-வெநா ஹாபு-தஜாரா ன ஸ-வாவாரபெஸா || ௧௧௦ ||

(இ-ள்) நிராமயபிரஹ்மஸ்தான (ரோகஜந்நியதுக்கமில்லாத பிரஹ்மத்தின் ஆவிர்ப்பாவத்தை யுண்டாக்குமிட)மாகிய பிரஹ் மரந்திரம் எந்தச் சுழுமுனைமார்க்கத்தால் அடையப்படுகின்ற தோ, அந்த மார்க்கத்தின் துவாரத்தை முகத்தால் முடிக்க கொண்டு பரமேசுவரியென்னும் குண்டலினியானது தூங்குகின்றது.

\* இது தீயானபிந்து யோகநுடாமணியுபநிஷத்துக்களின் லாக் கியம். சாண்டிலீயோபநிஷத்தினும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

† தேவாலீபநியாயமென்பது தாழ்வாரத்திலுள்ள தீபதிருஷ்டாந்த மென்பதாம். அதாவது தாழ்வாரத்தில் வைக்கப்பட்ட தீபம் உள்ளும் வெளியுமாகிய இரண்டிடத்தையும் விளக்குதல்போல இஃது மூலத்திலுள்ள ஹடமென்னும்சொல் திறவுகோற்கொண்டு, குண்டலிசக்தியைக்கொண்டு என்னும் இரண்டிடத்தும் சம்பந்திக்கின்றது என்பது பொருள்.

† இது தீயானபிந்துபநிஷத்வாக்கியம்.





பரிதானயுக்தி தேசிகரால் அறியத்தக்கது.

(௧௧௨)

கந்தம்.

(அ-கை) கந்தத்தைச் செவ்வையாகப் பீடித்தலால் சக்திசாலன முண்டாதலைச் சொல்லக்கருதி, ஆதியில் கந்தத்தின் ஸ்தானத் தையும் சொருபத்தையும் கூறுகின்றார் :—

ஊயுடும்விதவிறோது ஊ விஸாராணதாஸுமாயு |

ஜேஹுமபவயம்பெ றாஹு வெஷி தாஸ்வராக்ஷணஸு ||

(இ-ள்) கந்தத்தின் சொருபம், மூலஸ்தானத்திற்கு ஒரு சாண் (பன்னிரண்டங்குலம்) மேலே நாபிக்கும் இலிங்கத்திற்குட் மத்தியில் நான்கங்குல விஸ்தாரமாய் மிருதுவாயும் வெண்மையாயும், சுற்றப்பட்ட வஸ்திரத்தின் சொருபத்தைப்போன்ற இலக்ஷணமுள்ளதாயும் யோகிகளாற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

நாபி இலிங்கங்களின் மத்தியில் என்றதனால் கந்தத்தின் ஸ்தானம் சொல்லப்பட்டது. அப்படியே கோரக்கசுதகத்தில்,

“ஊயுடும்வெ றாஹுநாஹுஃ கநுயொநிவமாணவசு |

தது நாகுஜிஸுஜுதநாஃ ஸஹஸுராணாஃ சிலஸுதி ||

இலிங்கத்திற்குமேலும் நாபிக்குக் கீழுமாகிய இடத்தில் பசுதியின் முட்டையைப்போல கந்தயோனியிருக்கின்றது. அதில் எழுபத்திராயிரம் நாடிகள் உண்டாயிருக்கின்றன” என்னும் அதில், யாஞ்ஞவல்கியரால்,

“மஹாதுஜுமஹாஹுஹுடும் வெஜுதாதுஜுமஹாஹுயி |

ஜெஹயுஜுமநெநாஜுயுஜுமஜாநாஜிதிரிதஸு ||

\* குதத்திற்கு இரண்டங்குலம்மேலும் இலிங்கத்திற்கு இரண்டங்குலம் கீழுமாகிய தேகத்தின் மத்தியானது சரீரநடுவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

\* இப்படியே கந்தத்தின் இலக்ஷணம் வராகம், திரிசிகி, யோகசூடாமணி, தீயானபிந்து, தரிசனம், சாண்டில்யமுதவிய வுபநிஷத்துக்களி

காடிஸூநாநிநுஷாணாஹெஹையூநவாஹு ||  
உதுராஹுவிஸூராபாயாஹெதயாவிய ||

கந்தஸ்தானம், மனிதர்களுக்குத் தேகமத்திய(மூலாதார) த்தினின்றும் ஒன்பதங்குலம் மேல், நான்கு அங்குலமகலமு நீளமுமுள்ளதாய்,

கணாகூதிவடிக்கார ஹெஷிதஹகமாடிஹ ||  
உதுஷ்டாஹிஸூராஹிஜாநாஹுதயூ ||

முட்டைபோன்ற வடிவுடையதாய்த் துவக்கு (தோல்) முதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நாகாலிகளுக்குந் திரியக்குகளுக்குப் பக்ஷிகளுக்குப் வயிற்றின் நடுவிருக்கும்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. குதத்திற்கிரண்டங்குலத்திற்கு மேல்தேகமத்தியபாகம், ஒரு அங்குலம். அதிலிருந்து ஒன்பதங்குலம்கந்தஸ்தானமாம். ஆகப்பன்னிரண்டங்குலப் பிரமாணம். அதாவது ஒருசாண்மாத்திரமாயிற்று. விஸ்தாரமென்பது உயரத்திற்கும் உபலக்ஷணமாம். (ககந)

(அ-கை) இதுவுமது :—

† ஸதிவஜாஸநெவாடின கராஹ்யாபெடி ||  
ஹுஹெஸஸீவெவ கதந்ததூபவீபெப || ககச ||

(இ-ள்) வஜ்ஜிராசனம் சேர்த்து இரண்டுகைகளாலும் காற்பாடுகளுக்குச் சமீபத்தில் அதாவது கொஞ்சம் மேல் இரண்டு பாதங்களையும் திடமாய்ப்பிடித்து, அவ்விரண்டு பாதங்களாலும் அந்தக்கந்தஸ்தானத்திலுள்ள கந்தத்தைச் செவ்வையாய்ப் பீடிக் கவேண்டும். (காற்பாட்டிற்குமேல் இரண்டுகைகளாலும் இரண்டு பாதங்களையும் பிடித்து நாயியின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள கந்தத்தைப் பீடிக்வேண்டுமென்பது பொருள்). (ககச)

ஹம் குதசங்கிதம், சித்தாந்தசாராவளிமுதலிய மற்றச்சாஸ்திரங்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

† இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வர்த்தியம்

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* வஜ்ஜராஸநெவ்விதெதாபொநீ வராயிக்ஷாஹக்ஷணீ |  
கூயபூநநாரஹஸூகூணீரோஸாவொய்யெசு ||ககடு||

(இ-ள்) வஜ்ஜிராசனத்திலிருக்கும் யோகி குண்டலியைச் சாலனஞ்செய்து (சக்திசாலன முத்திரையைச்செய்து), அதன் பின் (சக்திசாலனஞ்செய்தபின்) பஸ்திரையென்னும் கும்பகஞ் செய்வேண்டும். இப்படிக் குண்டலிசக்தியைச் சீக்கிரம் விழிப் பிக்கவேண்டும்.

வஜ்ஜிராசனம் சக்திசாலனத்திற்கு முன் விதிக்கப்பட்டிருக் கினும் மறுபடியும் அதனையே கூறுதல், சக்திசாலனத்திற்குப் பின் பஸ்திரையில் வஜ்ஜிராசனமே செய்வேண்டும் என்னும் நிபமத்தின் பொருட்டாம். (ககடு)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஹாநாராகூஹநகூயபூ தூணீஹாவெதூதஃ |  
பூதூவகூ மதஸூரவி தஸூபூதூஹயங்கூதஃ ||ககசு||

(இ-ள்) நாபிதேசத்திலுள்ள சூரியனை யிழுத்தல் செய்ய வேண்டும். அதாவது நாபியை இழுத்தவினாலேயே சூரியனை யிழுத்தலுண்டாகின்றது. அதனால் (சூரியனை இழுத்தலால்) குண்டலிசக்தியைச் சாலனஞ்செய்யவேண்டும். இப்படிச்செய்ய வன் தாலன்வாயில் அகப்பட்டவனாயினும் அவனுக்குக் காலபய மேது? எவ்விதத்தினாலுமில்லை. (ககசு)

(அ-கை) இதுவுமது :—

† பூஹதூதூயபபூனா நியபூஹாவநாடிஸள |  
உளபூபூகூஷூதூதூகூணீ தூஷூபூயாஸபூதூ ||

(இ-ள்) இரண்டு முகூர்த்தம் வரையில் (நான்கு கடிவைவரையில்) சங்கையில்லாமல் (நிர்ப்பயமாய்ச்) சாலனஞ் செய்தலால்,

\* இது யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம்.

† இது யோககுண்டலியுபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

இந்தச் சக்தி சுழுமுனையில். பொருந்தியதாய்க் கொஞ்சம் மேலே இழுக்கப்படுகின்றது. (கக௭)

(அ-கை) இதுவுமது :—

தெ நகூண வி நீ தஸ்யாஃ ஸுவஸு ஹ்யாஸு வ்யு வ்யு |  
ஜஹாதி தஸ்யாஸு ஹ்யாஸு ஸுவஸு ஹ்யாஸு ஜதிவ்யு தஃ ||

(இ-ள்) அதனால் (மேலிருத்தலால்) குண்டவி, அந்தப் பிரசித்தமாகிய சுழுமுனையின் முகத்தை (பிரவேசமார்க்கத்தை) நிச்சயமாக விடுகின்றது. அதனால் (மார்க்கத்தை விடுதலால்) அந்தப் பிராணவாயுதானே சுழுமுனையை யடைகின்றது.

குண்டவினி சுழுமுனைமுகத்தினின்றும் முன்னமே விலகியிருத்தலால் பிராணன் சுழுமுனையை யடைகின்றதென்பது தாற்பரியம். (ககஅ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

தஸ்யாஸு ஹ்யாஸு யெஹி த்யு ஸுவஸு ஹ்யாஸு ஹ்யாஸு |  
தஸ்யாஸு ஹ்யாஸு ந நெ நவ பொநீரொஹெஹ்யு ஹ்யு தெ ||

(இ-ள்) (அதனால் சக்திசாலனத்தால் பிராணன் சுழுமுனையை யடைகின்றதோ) அதனால் சுகமாய்த்துங்கும் அருந்ததி யென்னும் சக்தியைத் தினந்தோறும் செவ்வையாய்ச் சாலனஞ் செய்ய வேண்டும். அந்தச் சக்தியைச் செவ்வையாய்ச் செய்தவினாலேயே யோகி, காசம்சுவாசம்சுரமுதவிய ரோகங்களினின்றும் விடுபடுகிறான். (ககக)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யெ நவஸு ஹ்யாஸு தாஸுஹ்யு ஸயொநீ விஜி ஹாஜ நயு ||  
கிபித்யு ஹ்யு ஹ்யு ந நவஸு ஹ்யு ஹ்யு க௦ ||

(இ-ள்) எந்த யோகியால் குண்டவிசக்தி செவ்வையாய்ச் சாலனஞ் செய்யப்பட்டதோ, அந்த யோகி அணிமாதிரித்திகளுக்கும் பாத்திரானாகிறான். இதில் அதிகமாய்ச் சொல்லுவதினால் என்? ஒன்றுமில்லை. காலனை விளையாட்டாகவே (அநாயாசமாகவே) ஜயிக்கிறான்.



படித் தினந்தோறும் அப்பியாசித்தால் யோகிகளுக்கு இயம்பயமேது? (யோகிகளுக்குத் தேகநீக்கம் சுவாதீனமாயிருத்தலால், ஒரு வித்தாலும் பயமில்லை யென்பது தாற்பரியம்.) (௧௨௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

உபாஸவ்ருதிஸஹஸுராணா நாயீநாஹிஸொயநே |

கூதஹ்வக்ஷாஹநொவாயஃ கூணயுஹ்வஸநாடிதெ ||

(இ-ள்) எழுபத்திராயிரம் நாடிகளின் மலத்தைச் சோதிக்க வேண்டுமாயின், அதற்குச் சக்திசாலனமாகிய குண்டலியப்பியாசமின்றி வேறு சுத்திசெய்ய முபாயமேது? (வேறு உபாயமில்லை. சக்திசாலனத்தினாலேயே சகல நாடிகளுக்கும் மலசக்தியுண்டாகின்றதென்பது கருத்து.) (௧௨௩)

(அ-கை) இதுவுமது:—

உபசுஹ்யுபோநாயீ ஐஜாஹ்வொஸைநபொயிநாடி |

சூஸந்வராணஸஹபாஃ ஐஜாஹிஸொயொஹ்வஸ || ௧௨௪ ||

(இ-ள்) இந்த மத்திமை நாடியாகிய சுமுமுனையானது யோகிகளுக்குத் திடாப்பியாசத்தாலும், சுவஸ்திகாதி ஆசனங்களாலும், பிராணபாமத்தாலும் மகாமுத்திரைமுதலிய முத்திரைகளாலும் சரளமுடையதாகின்றது. (௧௨௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

கஹ்வொஸைதுவிநிஜாணாஃ ஐநொயுக்ஷாஸொயீநா |

ராஐராணீவாவராஃ ஐஜாஹ்வொஸிஜிஹ்வபஹ்தி || ௧௨௫ ||

(இ-ள்) சமாதியினால் அந்நியமிருத்தி நிரோதவடிவமாகிய ஏகாக்ஷரத்தன்மையால் மனதை (அந்தக்கரணத்தை) தாழ்நீண்டி செய்து, அப்பியாசத்தி (மனதை நிலைப்பிக்கும் முபற்சியில்) நித்திரையில்லாதவர்களுக்குச் சாம்பவிமுத்திரையாவது, அல்லது அந்நியமாகிய உன்மனிமுதலிய முத்திரைகளாவது பத்திரையாகிய (சுடமுள்ள) யோகசித்தியைத் தருகின்றன.

இதனால் ஹடயோகத்திற்கு உபகாரமான இராஜயோகம் சொல்லப்பட்டது. இங்கே நித்திரையென்னுஞ் சொல் ஆலசியத்திற்கு உபஸ்க்ஷணமாம். (௧௨௫)

(அ-கை) இராஜயோகமில்லாவிடின், ஆசனமுதலியவை வியர்த்தமாமென்பதை ஒளபசாரிகச் சிலேடையாகக் கூறுகின்றார்:—

ராஜயொமவிநாப்யூ ராஜயொமவிநாதிஸா |

ராஜயொமவிநாஜூ ராவிவித்ராவிநஸொஹதெ ||௧௨௬

(இ-ள்) இராஜயோகமின்றிப் பிருதிவியென்னு மாசனமும், இராஜயோகமின்றி நிசாவென்னுங் கும்பகமும், இராஜயோகமின்றி மகாமுத்திரைமுதலிய முத்திரைகளும் வெவ்வேறுவிதமுள்ளனவாயினும், அல்லது விலக்ஷணமுடையனவாயினும் சோபிக்கமாட்டா. வேறுபக்ஷத்தில் (ஆளுவோனின்றிப் பூமியில் பற்பல உபத்திரவம் சம்பவித்தலால்) இராஜாவாகிய அரசனது சம்பந்தமின்றிப் பூமி இரத்தினமுதலியவற்றை விளைவித்தலால் விலக்ஷணமுடையதாயினும் சோபிக்காது.

[ஃ ஸொஹோஸூகாஃ ஸ்ராஹணாநாம் ராஜா—சோமன் (சந்திரன்) பிராஹ்மணர்களாகிய எங்களுக்கு இராஜா” வென்னும் சுருதியால்,] இராஜாவாகிய சந்திரனது சம்பந்தமின்றி, நிசி (இராத்திரி) கிரகநக்ஷத்திரமுதலியவற்றால் விசித்திரமுடையதாயினும் சோபிக்காது. இராஜனாகிய அரசனது சம்பந்தமின்றி இராஜர்களால் பத்திரங்களில் செய்யப்படும் குறிவிசேஷமாகிய முத்திரை இரேகைமுதலிய விசித்திரமுடையதாயினும் சோபிக்காது.

அந்நிய விருத்திகளின் நிரோதபூர்வகமாக ஆத்மாவைக் கோசரிக்கின்ற தாரையாகச்செல்லும் நிருவிகற்பவிருத்தி, அல்லது ‘ஹடயோகமின்றி இராஜயோகஞ்சித்தியா’ தென்னுமிடத்துக் குறிப்பிக்கப்பட்ட அதன் சாதனப்பிபாசம், இராஜயோகமாம். பிருதிவி ஸ்திரத்தன்மையாகிய குணமுடையதாயிருத்தலால், பிருதிவிசத்தத்தால் ஆசனம் குறிப்பிதீட்டப்படுகின்றது. இராஜயோகமின்றிப் பரமபுருஷார்த்தபலம் சித்தியாமைபால் என்னும் ஏது, மேலும் பொருத்திக்கொள்ளத்தக்கது. நிசியில் பெரும்பாலும் இராஜர்களின் சஞ்சாரமில்லாமையால், நிசாவென்



ஹஞ்சொல்லினால் பிராணசஞ்சாரமில்லாமையை இலக்ஷணமாகவுடைய கும்பகம் குறிப்பிக்கப்படுகின்றது. (௧௨௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

போரூ தஸ்யு வியிம்ஸவக்ஷோ உநோயுக்ஷஸ்யேவஸு |

ஐதராத்ருகதக்ஷரா உநோயுக்ஷிபக்ஷிணா || ௧௨௭ ||

(இ-ள்) வாயுவின் (கும்பகமுத்திரைவிதானமாகிய) சகல விதிகளையும் மனதோடு செவ்வையாக அப்பியதிக்கவேண்டும். புத்திரமான்கள் வாயுவின் விதிக்கு அந்நியமாகிய விஷயத்தில் மனேவிருத்தியைச் செலுத்தலாகாது. (௧௨௭)

(அ-கை) முத்திரையை முடிக்கின்றார்:—

ஐதிஶோஜா ஶஸுபௌக்ஷா சுஜிநாயெநஸம்ஹாநா |

வனகெகதாஸுயபிநா உஹாஸிபிபுஷாயிநீ || ௧௨௮ ||

(இ-ள்) ஆதிநாதரென்னும் சர்வேசுவரானாகிய சம்புவால் முற்கூறியவண்ணம் பத்துமுத்திரைகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் ஒவ்வொரு முத்திரையும் யோகிகளுக்கு மகாசித்தியையாவது அல்லது அணிமாதிகளையாவது தருவதாம். (௧௨௮)

(அ-கை) முத்திரையை யுபதேசிக்கும் குருவைத்துதிகின்றார்:—

உவபெஷம்ஹிஶோஜாணாஹ் பொஷுதஸாஹ் ஶாயிக்ஷ |

ஸவஸுமாரூஷாதி ஸாக்ஷாஶ்ஸூரவஸஸி || ௧௨௯ ||

(இ-ள்) எவர் யோகிகளின் குருபரம்பரையாகிய சம்பிரதாயத்தால் வந்த சாம்பிரதாயிகமாகிய மகாமுத்திரைமுதலியவற்றின் உபதேசத்தைத் தருகிறாரோ, அவரே ஸ்ரீகுரு (சகலகுருக்களுக்கும் கிரேஷ்டமானவர்); அவரே பிரபு; அவரே \* சாக்ஷாத் (பிரத்தியக்ஷ) சுவரன் அதாவது அவரே ஈசுவரராயினர். ()

\* குருவே ஈசுவரனென்பது “குருவே பிரஹ்மா; குருவே விஷ்ணு; குருவே தேவனாகிய சதாசிவன்; குருவைவிட மேலானதொன்று மூன்றுவகத்தினுமில்லை. திவ்வியஞானத்தை யுபதேசிக்கும் தேசிகராகிய பாமேச

(அ-கை) இதுவுமது:—

தஸ்யவாக்யஸ்யபிராஸங்காத் ஸுபிராஸ்யாஸைஸாஹி தஃ |  
கணிரோஹிமுகெணஸ்யாஸ்யஃ || உவதெகாலவஹ நஃ || கங0 |

(இ-ள்) அவரது (முத்திரைகளை யுபதேசிக்குங் குருவினது) வாக்கியத்தில் (ஆசனகும்பகமுதவிய அதுஷ்டான விஷயத்தையும், யுக்த ஆகார விகார சேஷ்டைமுதவிய விஷயங்களையும் கூறும் வசனத்தில்) ஆதரவுடையவனாய் முத்திராப்பியாசத்தில் சாவதரணமுள்ள புருஷன் அணிமாதிசித்திகளோடு காலனை வஞ்சித்தலையு மடைகிறான். (கங0)

மூன்றாம் உபதேசம்.

முடிந்தது.

வரனை மேலான பக்தியோடு பூஜிக்கவேண்டும். அவனுக்கு (அப்படிப் பூஜிக்கின்றவனுக்கு) ஞானமாகிய பலமுண்டாம். எப்படிக் குருவோ அப்படியே ஈசுவான்: எப்படி ஈசுவரனோ அப்படியே குரு; இவ்விருவருக்கும் பேதமில்லை. ஆகையால் குருவானவர் மகாபக்தியோடு பூஜிக்கத் தக்கவராவர். குருவோடு ஓரிடத்தும் அத்தைவதவாதஞ் செய்யலாகாது. குரு தெய்வம் ஆத்மா என்பவற்றின் அத்தைவதம் பக்தியால் பாவிக்கவேண்டும்.” என்று யோகசிகோபநிஷத்தின் ஐந்தாவது அத்தியாயத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

## நான்காம் உபதேசம்.

மங்கலாசரணம்.

(அ-கை) முதலாவது இரண்டாவது மூன்றாவதுபதேசங் களிற் சொல்லப்பட்ட ஆசனம் கும்பகம் முத்திரையென்பவற் றின் பலமாகிய இராஜயோகத்தைச் சொல்லக்கருதிய சுவாத்து மாராமர், சிரேயசுள்ளவைகள் வெகுவிக்கினமுடையனவா மென் னும் நியாயத்தால், விக்கினம் மிகுதியாகச் சம்பவித்தலால் அதன் நிவருத்தியின்பொருட்டுச் சிவனுக்கபின்னமாகிய குரு நமஸ்காரவடிவமாகிய மங்கலத்தை ஆசரிக்கின்றார் :—

நஜஃஸிவாயமுராவெ நாடிவிநுக்ஷா துநெ |

நிரஜநவடிபாதி நித்யாயதூவராயணஃ || ௧ ||

(இ-ள்) சிவமா(சுகவடிவா)கிய அல்லது ஈசுவரபின்னமாகிய குருவிற்கு அல்லது சர்வாந்தரியாமித் தன்மையால் சகலஜகத்திற் கும் உபதேசிக்கும் சிவமென்னும் ஈசுவரனாகிய நாதபிந்துகலா சொருபமாகிய குருவிற்கு நமஸ்காரம். அவரி (நாதவிந்துகலாத் தவடிவாகிய சிவமென்னும் குருவினி)டத்துப் பிரதிதினமும் கவனமுள்ள புருஷன் நிரஞ்சன(அஞ்சனமென்னும் மாயோபாதி யில்லாத)மதமாகிய பிரஹ்மத்தையடைகிறார்.

குரு ஈசுவரபின்னர் என்பது

“ நஜெஸுநாயுஹவநு ஸிவாயமுராவெநிணெ ||

சிவமென்னும் குருவடிவாகிய பகவானே! நாதனே! உமக்கு நமஸ்காரம்” என்பதற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஈசுவரன் குருவென்பது பாதஞ்சலசூத்திரத்தில்,

“ஸவஃ டபுவெஷாஃவிமுரூஃ

காவெநா நவெஷுஷா ||

அந்த(ஈசுவரனாகிய)இவர் காலத்தினால் அவச்சேதமாகா (கண்டிக்கப்படா)மையின் முன்சிருஷ்டிகளிலிருந்தவர் (பிரஹ்ம

விஷ்ணுமகேசுவரர்)களுக்கும் குரு” வென்றுசொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நாதமென்பது வெண்கலமணியடித்தபின் கலீரென்றுண்டாகும் பொதுச்சத்தம் போன்ற தொடர்ச்சியாகிய சத்தமாம். விந்துவாவது அநுஸ்வரத் (ஔன்ப)திற்குப் பின் உண்டாகும் துவனி. கலையாவது நாதத்தின் ஏகதேசம். நாதபிந்துகலாத்மவடிவாகிய சிவமென்னும் குருவினிடத்து என்பதனால் நாதாநுசந்தான முடையவனெனப்பட்டது. பூர்வபாதத்தால் குருவிற்கும் சிவனுக்கும் அபேதம் சூசிப்பிக்கப்பட்டது. (க)

சமாதிக்கிரமம்

(அ-கை) சமாதிக் கிரமத்தைப்பிரதிஞ்ஞைஞ்செய்கின்றார் :—

சுயமொர்நீபுவகூராயி வொயிகூரேதுழி.

பேதிலும னெனுவொவாயா ஸ்ரீநாதந் காரவராய் || 2 ||

(இ-ள்) இனி(ஆசனமும்)யக முத்திகைகளைச் சொன்னபின்) இப்போது உத்தமமும், மிருத்தியுனைக் கெடுப்பதும், சுகோபாயமும், பரப்பிரஹ்மாநந்தத்தைத் தருவதுமாகிய பிரத்தியாகாராதியுப சமாதிக்ரமத்தை நன்றாய்ப் பிரித்துக் கூறுகின்றேன்.

ஸ்ரீ ஆதிநாதராத் சொல்லப்பட்ட கோடிசமாதிக்கிரமம் களில் உத்திருஷ்டமானதென்பார், உத்தமமென்றார். சுவேச்சையாகத் தேகத்தை விடுந்தன்மையைத் தருவதென்பார், மிருத்தியுவைக் கெடுப்பதென்றார். தத்துவஞானேதய மனோநாசவாச னாக்ஷயங்களால் ஜீவன்முக்தி சுகத்தையடைதற்குச் சாதனமா மென்பார், சுகோபாயமென்றார். பிராரப்தகர்மம் க்ஷயமாகுங்கால் ஜீவப்பிரஹ்மங்களின் அபேதத்தால் அத்தியந்த பிரஹ்மாநந்தப் பிராப்தியாகிய விதேகமுத்தியைத் தருவதென்பார், பரப் பிரஹ்மாநந்தத்தைத் தருவதென்றார். அதில் சாந்த கோரமூடமென்னும் சித்தத்தின் சகலவிருத்திகளும் சம்ஸ்காரத்துடன் சமாகியினால் நிரோதமாகுங்கால்,

ஐவெந்நெவஹவிதாநு ஹஷ-ஸொகாஹுராவிஜே-யுதெ ||

வித்துவான் இங்கே ஜீவனோடிருந்து கொண்டே ஹர்ஷசோக  
(சுகதுக்க)ங்களினின்றும் விடுபடுகிறான்” என்னும் சுருதியிற்

கூறிய நிர்விகாரசொருபத்தால் நிலைக்கும் வடிவின் தாகிய ஜீவன் முக்தியுண்டாகின்றது.

பரமமுக்தியோ கிடைத்த போகத்தினந்தத்தில் அந்தக்கரணகுணங்களின் பிரளயத்தால் ஓளபாதிகரூப அத்தியந்தநிவர்த்தியில், அத்தியந்த சொரூபாவஸ்தானமா(சொரூபநிலையா)கிய பிரளயத்தால் சித்திக்கின்றது. எழுச்சியை (விழித்தலை)நிரோதிக்கும் சமாதிசம்ஸ்காரங்கள் மனதில் இலயமாகின்றன. மனம் அஸ்மிதையிலும், அஸ்மிதை மஹத்திலும், மஹத்து பிரதானத்திலுமாக இவ்வாறு சித்தகுணங்களின் பிரதிசர்க்கம் (தமதுகாரணத்திலொடுங்குதல்) உண்டாகின்றது.

அப்படியானால் ஜீவன்முக்தனுக்கு விழித்தகாலத்து 'நான் பிராஹ்மணன்' 'நான்மனிதன்' என்னும் வியவகாரம் காணப்படுதலால், சித்தமுதவியவற்றால் ஓளபாதிகத்தன்மை யுண்டாதலால், புளியால் பாலிற்கு நழுவுதல் உண்டாதல்போலச் சொரூபத்திற்கு நழுவுதலுண்டாமெனின், அப்படியல்ல; சம்பிரஞ்ஞாதசமாதியி லுறுபவிக்கப்பட்ட ஆத்மசம்ஸ்காரசம் தாத்துவிக (யதார்த்தம்)மாமென்னும் நிச்சயமிருத்தலாலும், அதாத்துவிகமாகிய அந்நியதாபாவம் (வேற்றுத்தன்மை) அவிசாரித்துவ அப்பிரயோஜகமா யிருத்தலாலும், புளியால் பால் தயிராதல் தாத்துவிகமாமென்னும் திருஷ்டாந்தம் வேறுபடுதலாலும், புருஷனுக்கு அந்தக்கரண உபாதியையுடைய நான் பிராஹ்மணன் என்னும் வியவகாரம் ஸ்படிகத்திற்குச் செவ்வரத்தம் பூவின் சந்நிதானமாகிய உபாதிவடிவம்போலத் தாத்துவிகமன்று. செவ்வரத்தம் பூ நீங்கியகாலத்து ஸ்படிகத்திற்குச் சுவரூபஸ்திதி நழுவாதிருத்தல்போல புருஷனுக்கு அந்தக்கரணத்தின் சகலவிருத்திகளும் நிரோதமாகியகாலத்துச் சொரூபநிலை நழுவாமலே யிருக்கும். (உ)

சமாதிபரியாயம்.

(அ-கை சமாதியின் பரியாயங்களை விசேஷமாகக் கூறுகின்றார் :—

நாஜயொமஸோயிஸூ உநூ நீவநொநூநீ |

சுரீரக்ஷாயுயஸூகஸௌந்நாஸௌந்நொவாஸவடி || ௩ ||

(இ-ள்) இராஜயோகம், சமாதி, உன்மனி, மனோன்மனி, அமரத்துவம், இலயம், தத்துவம், குனியாகுனியம், பரமபதம்.()

சுதேநஸூனயாவெதெதம் நிராவம்ஷம் நிரஜந்நு |

ஜீவநுக்ஷுஸஹஜா துயுராவெதெதுகவாலகா || ச ||

அமனஸ்கம், அத்வைதம், நிராலம்பம், நிரஞ்சனம், ஜீவன் முக்தி, சகஜம், துரியமெனுமிவை ஒருபொருட்களவிகளாம். (ச)

சமாதி.

(அ-கை) மூன்று சுலோகங்களால் சமாதியைக் கூறுகின்றார் :—

\* ஸலிவெவெஸாஸவ்யதூஜ்யஹஜதிபொமதஃ |

தயாநிவஸாவெரெக்யம் ஸோயிரவிய்யதெ || ௫ ||

(இ-ள்) ஜலத்தில் சைந்தவம்(உப்பு), கலப்பால் எப்படி நீரின் சாம்மிய(இக்கிய)த்தையடைகின்றதோ, அப்படியே ஆத்மாவிற்கும் மனதிற்குமுண்டாகும் இக்கியம் சமாதியெனப்படும். (௫)

யஜாஸங்கீயதெவ்ராவணா ராநஸஹவ லீயதெ |

தஜாஸரேஸகஹ ஸோயிரவிய்யதெ || ௬ ||

எப்போது பிராணன் தேய்ந்து மனதும் ஒடுங்குகின்றதோ, அப்போதுண்டாகும் சமாசத்துவமும் சமாதியெனப்படும். (௬)

தஸ்திஹதயொரெக்யம் ஜீவாத்வராத்நாஃ |

வ்ரநஷ்டஸவஸங்கஹ ஸோயிரவிய்யதெ || ௭ ||

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவென்னும் இரண்டன் இக்கியமாகிய சமத்தன்மையுண்டாய்ச் சகலசங்கற்பங்களும் நஷ்டமாதல், சமாதியெனப்படும். (௭)

(அ-கை) இராஜயோகத்தைக் கீர்த்திக்கின்றார் :—

ராஜயொமஸுராவாதுஷம் கொவாஜாநாதிதந்நதஃ |

(இ-ள்) இராஜயோகத்தின் பிரபாவத்தை உண்மையாக எவன் அறிவான்? ஒருவனுமறியான். (௭)

\* இது வராகோபநிஷத்வாக்கியம்.

(அ-கை) இராஜதீயாகத்தின் பிரபாவம் (மகிமை) வாஸ்தவமாகச் சொல்லக்கூடியதன்றாயினும், அதனை ஏகதேசமாகக் கூறுகின்றார் :—

ஜாநாஜி-திஸ்ஸி-திஸ்ஸி- ம-பா-பா-வா-கெ-நய-கெ-த || அ ||

(இ-ள்) இராஜயோகத்தில் சுவசொருபாப்ரோக்ஷாநுபவமாகிய ஞானமும், விதேகமுத்தியும், நிர்விகாரசொருபஸ்திதியும், அணிமாதிரி சித்திகளும், சூருவாக்கியத்தாலடையப்படுகின்றன.

(அ-கை) இதுவுமது :—

\* ஐயு-ஹொவிஷயத்)ரொமா ஐயு-ஹந்ததஸு-நழ |

உயர்வாஸஹஜாவஸூர் ஸத்திரொக்ஷரணாவிநா || ௯ ||

(இ-ள்) சமசூருவின் கிருபையின்றித்(தாரமுதலிய இகலோகத்தனவும் அமிர்தமுதலிய பாலோகத்தனவுமாகிய)விஷயங்களின் தியாகமும் (போகேச்சையின்மையும்), ஆத்மாபரோக்ஷாநுபவமாகிய தத்துவதரிசனமும் (ஆத்மசாக்ஷாத்காரமும்), துரியாவஸ்தையென்னும் சகஜாவஸ்தையும் தூர்லபமாம்(அடைதற்கரிதாம்).

வினாவுண்ணினி சுவையுதிபுரோதாரம் ஸ்வம்  
மெனெதிவிஷயம் ||

தனது சங்கத்தால் பிரமாதாவைவிசேஷமாகக் கட்டுகின்ற  
மையால் விஷயங்களைப்படுத்தும். குருகிருபையால் சகலமும்  
சுலபமாமென்பது கருத்து. (சு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

விவியெரா ஸெனேக்ஸ்

வி-உ-இ-ஔெ-து, ஃகா-ஔெ-ஔா-ஔி |

புதுமலர்

வரணநுநெடுவரய்யதெ || ௯௦ ||

(இ-ள்) ௩. நாவீத (மச்சேந்திரமுதவிய) ஆசனங்களாலும், நானாவீதகும்பங்களாலும், (ஹட்சித்தியில்) மிக்க உபயோக

\* இது வராகோபநிஷத் மஹோபநிஷத் துக்களின் வாக்கியம்.

முள்ள மகாமுத்திரைமுதலிய) நாநாவிதகரணங்களாலும் குண்டலியென்னும் மகாசக்தி விழிக்குங்கால், பிராணவாயு சூனியமென்னும் பிரஹ்மரந்திரத்தில் ஒடுங்குகின்றது.

“விவிநெதுஃ || நாநாவித” என்பது \* காகாக்ஷிகோளகநியாயத்தால் இரண்டிடத்தும் பொருந்துகின்றது. வியாபாரமில்லாமை பிராணனது பிரளயம் (ஒடுக்கம்). (௧௦)

(அ-கை) இதுவுமது:—

† உதநஸக்திவொயஸு கடுகநிஸ்ஸஷகஃ-ணஃ |  
பொயிநஸஹஜாவஸா ஸயஜெவபுஜாயதெ || ௧௧ ||

(இ-ள்) குண்டலிசக்தியின் விழிப்புள்ளவனும், சகலகர்மங்களினின்றும் விடுபட்டவனுமாகிய யோகிக்குத் துரியாவஸ்தையென்னும் சகஜாவஸ்தையாகிய ஜீவன்முக்தி தானே (பிரயத்தினமின்றியே) உண்டாகின்றது.

ஆசனத்தால் காயிகவியாபார நீங்கும்போது, பிராணேந்திரியங்களில் வியாபாரம் நிற்கின்றது. பிரத்தியாகார தாரணதியான சம்பிரஞ்ஞாதசமாதிகளால் மானசீகவியாபாரம் நீங்கும்போது, புத்தியில் வியாபாரம் நிற்கின்றது.

“சஸம்மொஹ்யம்புரஃ ||

இப்புருஷன் அசங்கன்” என்னும் சுருதியால் பரிணாமமில்லாத சுத்தன், புருஷன். சத்துவகுண சுவரூபமாகிய பரிணாமுடையது புத்தி. பரணவராக்கியத்தினாலேயாவது, நீண்டகாலத்துச் சம்பிரஞ்ஞாத சமாதியப்பியாசத்தினாலேயாவது புத்தியின் வியாபாரம் நீக்குங்கால், நிர்விகார சுவரூபஸ்திதி யுண்டாகின்றது. அதுவே சகஜாவஸ்தையென்னும் ஜீவன் முக்தியாம்.

\* காகாக்ஷிகோளகநியாயமென்பது காக்கைவிழி திருஷ்டாந்தமாம். அதாவது காக்கைக்குள்ள ஒருவிழியே இருபக்கத்துக் கோளகங்களிலும் எந்தப்பக்கம் திரும்புகின்றதோ அந்தப்பக்கத்திற்குப் பார்வை தருகின்றது. அதுபோல என்பதாம்.

† இது வராஹோபநிஷத் மஹோபநிஷதங்களின் வாக்கியம்.



“யெநதுஜலிதகூஜெதிநிஸம் ப்ரஜ்யாஹவெஸ ||

எதனால் விடுகிறாயோ அதை விடுக என்னும் பிரஞ்ஞையால் நிஸ்ஸங்க(சங்கமில்லாதவ)னாகின்றான்” என்னும் சுருதியினால். ()

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸுஷுநோவாஹிநிபூரணே ஸூநெவிஸதிநாநஸை |  
தஜாஸவாடூணிகூடூணி நிபூதயதிபொமவிஸ || ௧௨ ||

(இ-ள்) பிராணவாயு சுழுமுனையாகிய மத்தியநாடியிற்செல்லுவதற்குங்கால், அந்தக்கரணம் சூனிய(தேசகாலவஸ்து பரிச்சேதமில்லாத பிரஹ்ம)த்தில் பிரவேசிக்கின்றது. அப்போது (சித்தநிரோதமுள்ள) யோகவித்தானவன் பிராரத்தத்தோடு சகலகர்மங்களையும் நிர்மூலமாக்குகிறான். (௧௨)

(அ-கை) சமாதியப்பியாசத்தால் பிராரத்தகர்மத்தையும் ஜெயித்தலாற் காலனை வென்ற யோகிகளை நமஸ்கரிக்கின்றார்:—

சுரோயநிஷுஷு வௌரவிகாஸஸ்பாஜித: |

வதிதவடிநெயஸு ஜமடிதஜுராஹஸு || ௧௩ ||

(இ-ள்) சிரஞ்சீவிகளாயிருக்கும் யோகிகளாகிய உங்களுக்கு நமஸ்காரம். இந்தச்சராசரமாகிய ஜகத்து எவனுடைய வாயில் விழுந்திருக்கிறதோ, அப்படிப்பட்ட நீக்கற்கரிய ஜகத்பஞ்சகனாகிய காலனும் உங்களால் ஜயிக்கப்பட்டிருக்கிறான். (இவ்வாக்கியம் நமஸ்கரித்ததற் கேதுவைக் கூறியதாம்.) (௧௩)

(அ-கை) முற்கூறிய அமரோலிமுதலியவை சமாதிசித்தித்தாற்றான் சித்திக்குமென்று சமாதியை நிரூபித்தபின், சமாதிசித்தியில் அவை சித்திக்கின்றனவெனக் கூறுகின்றார்:—

விடுதூஸைகூராவநெவாயள ப்ரஜதியுரெ |

தஜாரொவ்வஜூவீ ஸஹஜாவீவ ஜாயதெ || ௧௪ ||

(இ-ள்) அந்தக்கரணத்தில் சமத்தன்மை (தியானிக்கப்படுபொருள்வடிவமாகிய விருத்தியின் பிரவாகத்தன்மை)வாய்த்த காலத்து வாயு சுழுமுனையிற் செல்லுகின்றது. (இது சித்தத்தின்

சமத்தன்மையிலேதுவாம்). அப்போது முற்கூறப்பட்ட அம ரோலிவஜ்ஜோலிசகஜோலி என்பவையுண்டாகின்றன.

பிராணஜயமும் சித்தஜயமும்ல்லாதவனுக்கு அவை(அம ரோலிமுதலியன)சித்தியாவென்பது தாற்பரியம். (கச)

(அ-கை) ஹடாப்பியாச மின்றி ஞானமும் மோக்ஷமும் சித்தியாதெனக் கூறுகின்றார்:—

ஜ்ஞாநம்கூடெதாநிநலிஸம்ஹவதீஹதாவ  
தூரணா஽விஜீவதிநொநாஜிபுதெநயாவஸு |  
பூரணாநிநொத்யயிஜீவம்ஹவதீஹதாவ  
பொக்ஷம்ஸமஹதிநொநாநகயஹிநிநொ || கரு ||

(இ-ள்) எதுவரையில் பிராணனும் இந்திரியங்களும் ஜீவித் திருக்கின்றனவோ(இறக்கவில்லையோ), எதுவரையில் மனம் இறக்க வில்லையோ (ஜீவித்துக்கொண்டேயிருக்கிறதோ), அது வரையில் (சொருபமாக அவைகள் கெடாதவரையில்) மனதில் (அந்தக்கரணத்தில்) ஞானம் (ஆத்மாபரோக்ஷாதுபவம்) எப்படியுண்டாம்? (பிராணேந்திரிய மனோவிருத்திகள் ஞானப்பிரதிபந்தகமா யிருத்தலால் உண்டாகாதென்பது கருத்து.) பிராணன்மனமென்னு மிவ்விரண்டையும் எவன் விலயமாக்கு(கெடுக்)கின்றானோ, அப் புருஷன் (ஆத்தியந்திக சொருபாவஸ்திதியாகிய) மோக்ஷத்தை யடைகிறான். மற்றவன் (பிராணமனோலயங்களில்லாதவன்) எவ் விதத்திலும்(அநேகமாயிரம் உபாயங்களைச் செய்யினும்)மோக்ஷத் தையடையான் என்பதுபொருள்.

கூவி (உம்) என்னும் சொல்லால் இந்திரியங்கள் கொள்ளப் பட்டன. இங்கே இடைபிங்கலையாற் செல்லுதல் பிராணனது ஜீவனமும், தத்தம் விஷயங்களைக் கிரகித்தல் இந்திரியங்களின் ஜீவனமும், நாநாவிஷயாகாரவிருத்தியுண்டாதல் மனதின் ஜீவன மும், அவையவையில்லாதிருத்தல் அவ்வவற்றின் மாணமுமா மென்பது கருத்து. பிரஹ்மாந்திரத்தில் நிர்வியாபாரமாக நிலைத் தல் பிராணனது இலயம், தியேயாகாரமாக (தியானிக்கப்படு

பொருள் வடிவமாகப் பிரவேசித்தலால் வேறு விஷயாகாரமாகா  
திருத்தல், மனதின் இலயம். பிராணமனோலயங்களுக் கந்நிய  
மான உபாயங்களால் அடையானென்பது யோகபீஜத்தில்,

“\* நாநாவியெவிபுஷாரொஹு நஸாயுஜாயதெநஃ |  
தஸுா துஸுஜய்வ ராயஃ ப்ராணஸுஜயவ்வஹிஃ ||

நாநாவிதவிசாரங் (ஆராய்ச்சி)களால் மனம் சாதிக்கப்படு  
கிறதில்லை. ஆகையால் அதன்ஜயம் பெரும்பாலும் பிராணஜயமே  
யாம்” என்றும்,

“\* நாநாரோமெபுஃ ஸுஷுபுஃவபு ராய  
கெவயுஃவாபிவடி |  
ஸிஜரோமெபுணவஹுத  
நாநுயாஸிவஹாவித்யு ||

நாநாமார்க்கங்களால் ஏராளமான சுகதுக்கங்கள் உண்  
டாகின்றன. கைவல்லியமாகிய பரமபதம் சித்த(யோக)மார்க்  
கத்தால் அடையப்படும். வேறுவிதத்தால் அடையப்படாதென்  
று ஈசுவராஹ் கூறப்பட்டிருக்கின்றது” என்றும்சொல்லப்பட்டி  
ருக்கின்றது. இதனால் யோகமின்றி ஞானமும் மோக்ஷமும் சித்  
தியாதென்பது சித்தித்தது. சுருதிஸ்மிருதி இதிகாஸ புராண  
திகளிலும் இது பிரசித்தம். அஃதெப்படி யெனின்,

“சுயதஜுஸுநாஹுஃவாயொபொமஃ ||

இனி அதன் ஆத்மாவின் தரிசனத்திற்கு உபாயம்(சாதனம்,  
யோகமாம்” என்பதும்,

சுயுதா துயொமாயிமஃநெஹவ  
கிஷாயிரோஹஷுஃஸொகாஜஹாதி ||

அத்தியாக்மயோகத்தை யடைதலால் தெய்வத்தை(ஆத்து  
மாவை)யறிந்த தீரன் இன்பத்துன்பங்களை நீக்குகிறான், என்  
பது”

\* இவை யோகசிகோபநிஷித்வாக்கியங்கள்.

“ஸு ஜாஹத்யுநயொமாடிவெஹி ||

சிரத்தை பக்திதியானயோகங்களால் அறிக” என்பதும்,

“யஜாவஹாவதிஷ்டொ ஜோநாநிநலாஸஹ |

ஸுஜிஸுநவிவெஷ்டத தாஜாஹும்பராஜாமதி ||

தாம்பொமதிநிநயொதெ ஸ்விராநிநியயாரணா ||

சுபுரீதஸுஜாவதி ||

எப்போதும் ஐந்துரானேந்திரியங்களும் மனதோடு (ஆத்மாவில்) நிலைக்கின்றனவோ, புத்தியும் (தனதுவியாபாரத்தில்) சேஷ்டிக்கிறதில்லையோ, அந்த அவஸ்தையை யோகிகள் பரமகதியென்று கூறுவர். அதனை யோகமென்று மதிக்கின்றனர். எப்போது ஸ்திரமாகிய இந்திரிய தாரணையில் பிரமாதமில்லாதவனாகின்றானோ அப்போது (யோகத்தில் பிரவிருத்தன்) ஆகின்றான்” என்பதும்,

“யஜாதூதகௌநதூ ஸஹதூ

தீவொவரெநஹபூதூவ வஸெஸு ||

எப்போது இங்கே யோகி ஆத்மதத்துவமாகப் பிரஹ்மதத்துவத்தைத் தீபவமமாகக் காணுகின்றானோ” என்பதும்,

“சுஜ்யூவஹவததெதூவிஸூஹ

ஜோகூரெடிவஹுதெதூவவவொஸெ ||

பிறப்பில்லாததும் என்று முள்ளதும் சகல தத்துவங்களினும் சுத்தமானதுமாகிய தெய்வத்தை (ஆத்மாவை) யறிந்து சகலபாசங்களினின்றும் விடுபடுகிறான்” என்பதும்,

“ஸு ஹ்ணெகூரெஹஸ ஒநிதூதூநய்யஹீத ||

அறிவாகிய பிரஹ்மத்தில் ஒமென்று ஆத்மாவாகிய உண்மைத் தியானஞ் செய்வாயாக” என்பதும்,

திருஹதஹ்வாவஸஸுநீரஃ

ஹுதீஹுரணிநலாஸஹிவெஸு ||



ஹாஹணக்ஷத்ரபலிஸாஹ்ஸூஷாணாஹ்வாவந்யு ||

ஸாஹயெகூட்டணாநிநு ஷோமாஹாஹிவிஸூக்யெ ||

பிராஹ்மணக்ஷத்திரிய வைசிய ஸ்திரீ சூத்திரர்களுக்குக் கர்மங்களின் சாந்தியாகிய முத்தியின் பொருட்டுப் பரிசுத்தமானது யோகத்தைவிட வேறில்லை” யென்பதும், தக்ஷஸ்மிநுதியில் வெநிரேகமுகமாகக் கூறியிருக்கும்.

“ ஸுஸ்வெஷ்யஹி தஜ் ஷஹ கௌரீஸ்ரீஸுவ்யயா |

சுயொதீநெநவஜாநாதி ஜாத்யொஹிபயாவட்யு ||

அந்தப்பிராஹ்ம குமாரிஸ்திரீசுகத்தைப்போல தன்னுலேயே அறியத்தக்கதாம். பிறவிக்குருடன் குடத்தை அறியாததுபோல அயோகியானவன் அறியான்.” என்பதுமாகிய இவை முதலியன ஸ்மிருதிகள். விபாசரால் மகாபாரதத்தில் யோகமார்க்கத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும்.

“ சுவிவமூவக்யஷ ஸுநாநீவாயு க்ஷிணீ |

தாவவெயுதெநரோமெண மஜுதாவரோக்யு ||

வர்க்கத்தினின்றும் நீங்கியவனாயிருக்கினும், அல்லது தர்மத்தை விரும்பும்நாரியாயிருக்கினும் அவ்விருவரும் இந்த(யோக) மார்க்கத்தால் பரமகதியையடைவர்.

யதீவாவஸ்யுயஜேதா யதீவாயுக்யதீவாராநு |

யதீவாயாஜிக்ஷெஸ்யெஷா யதீவாவாவக்யதூதீ |

யதீவாவாருஷயூரெயூ யதீவாவெக்ஷயூராக்ஷ |

நாஸெயூரேஹாடிவம் ஜராநிரணஸாமாஸு |

சுவிஜீஜாஸாரொநாவி ஸ்ஷஸு ஹாதிவதூதெ ||

(இஃதில்லாத) நானானவன் சகல தருமங்களை ம் அறிந்தவனாயிருக்கினும், அல்லது தர்ச்செய்கையுடையவாயிருக்கினும், சிரேஷ்டதர்மமுடையவனாயிருக்கினும், அல்லது மிகுந்தபாவியாயிருக்கினும், புருஷவியாக்கிரமாயிருக்கினும், அல்லது புருஷத்தன்மையில்லாவனாயிருக்கினும் அவன் மகாதுக்கமாகிய ஜராமா

ணச்சுக்ரத்தைச் சேவிக்கத்தக்கவனாகின்றான். யோகத்தையறிய விரும்புகிறவனும் சப்தபிரஹ்மத்தை (வேதத்திற்கூறிய கர்மங்களை) க்கடக்கின்றான்.” என்பதும்,

“யௌஜுஸ்யெவஸஹா தூநம் யொதீநிபதரோநஸஃ ||

ஸாந்நிநிவடாணவரஹோஜைஸ்யோயிமஹதி ||

யதூநெவெஹெவ்யாவ்யதெஸ்யோநம் ||

அடங்கியமனதையுடைய யோகியானவன் இப்படி எப்போதும் மனதைச் சமாதானமுடையதாகச்செய்து, (சம்சாரநிவிருத்தியாகிய) சாந்தியென்னும் மேலான நிர்வாணமாகிய எனது நிலையையடைகிறான். எந்தஸ்தானம் (கைவல்யம்) சாங்கியர் (ஞானநிஷ்டசந்தியாகி) களால் அடையப்படுகின்றதோ (அது யோகிகளாலும் அடையப்படுகின்றது). என்னும் பகவற்கீதையும்,

பொமாஜைஸ்யதெஜோநம் பொமொஹெப்யுகிததா ||

யோகத்தினால் ஞானம் உண்டாகின்றது. யோகமென்பது என்னிடத்து ஒன்றாகியாயிருத்தல்” என்னும் ஆதித்ய (சௌர) புராணவாக்கியமும்,

சூதஜோநெநஸுஃ ஸ்யா துஜுபொமாஹெதநஹி |

ஸஹபொமஸூரம் காமஹோஸாஷெவஹிபுதி ||

ஆத்மஞானத்தால் முக்தியுண்டாகின்றது. அதுவும் (ஞானமும்) யோகமின்றி யுண்டாகிறதில்லை. அந்தயோகமும் வெகு கால அப்பியாசத்தினாலேயே சித்திக்கின்றது” என்னும் ஸ்கந்த புராணவசனமும்,

“சுதஃவரஹ் வக்ஷாஸி பொமாவரஹேஹுஹஸ்ய |

பெநா தூநஹ் வஸ்யுதி ஹநுஜைவெஸ்யாஸ்ய |

இதற்கேல் எதனால் சூரியனைப்போல ஆத்மாவாகிய ஈசுவரனைப் பார்க்கின்றார்களோ, அந்த மிகத்தூர்லபமாகிய யோகத்தைச் சொல்லுகிறேன்.

பொமாஸூஹெஹிபுதி வஸெஷஹ்வாவஹஜாஸ்ய |

வஸஹ்ஜையதெஜோநம் ஜோநாநிவடாணஹெஹதி ||

யோகாக்கினியானது சகல பாவக்கூட்டங்களையும் விரைவில் தகிக்கின்றது. அதனால் பிரஸன்னமாகிய ஞானம் உண்டாகின்றது. ஞானத்தினால் நிர்வாண(மோக்ஷ)த்தையடைகிறான்” என்னும் கூர்ம்புராண சிவவாக்கியமும்,

தயாயதெததேதிபாந்யா ஸ்யாஹிவ்யுத்திவரா |

பொமெநஹுதெஸாத நவாநெநதநகெநவிசு ||

புத்திமான் மேலாகிய நிர்விருத்தி (சுகம்) உண்டாகும் வண்ணம் முயற்சி செய்யக்கடவன். அதுவோ (சுகமோ) யோகத்தினால் அடையப்படுகின்றது. வேறென்றினாலும் அடையப்படுகிறதில்லை.

ஹவதாவெநதவூநாஃ பொமொஹிவராஸிஷயஸு |

வராவரவ்ருஸகூய்யஸு நிவடாணஸஃஹவா |

பவ(சம்சார)தாபத்தினால் தபிக்கின்றவர்களுக்கு யோகமே மேலாகிய ஓளஷதமாம். உலகவிஷயங்களில் வெறுப்புண்டாகியதும் பராவர(பரப்பிரஹ்ம)த்தில் பிரியமுண்டாகிய புத்தி எவ்வுக்கிருக்கின்றதோ,

ஸஹபொமாநிநாடிஸு ஸிஸகெஸஸஹபு: |

நிவடாணஃவராஸிநிதிஸு ப்ராஹ்மாதெவநஸாஸய: ||

அவனும் யோகாக்கினியினால் சகல கிலேசக்கூடங்களும் தகிக்கப்பட்டவனாய் சித்தியமும் மேலானதுமாகிய நிர்வாணத்தையடைகிறான். சம்சயமில்லை.

ஸஹ்ரஹபொமஹிஸிஸுஹகெஸஸாஸு ஸாதஸுநாஸு  
நகிஸிஸிஸுதெகாயஸு தெநெநவஸகஸுதஸு ||

யோகசித்தியைப் பூரணமாகப் பெற்றவனுக்கு ஆத்மதரிசனத்தைவிட வேறு காரியம் சிறிதும் தோற்றுகிடில்லை. அதனாலேயே சகலமும் செய்யப்பட்டதாகிறது.

சூதாராஸிஸஹவஹஸு: ஸஹ்ரஹத்யானிகாமத: |

சுதஸுஸுரஹிநிவ்யஸு: வராஸிநிதியஸு ||



ஆத்மாராமனும் எப்போதும் பூர்ணனும் அத்தியந்த சுகத் தை யடைந்தவனுமாவன். அதன்பின்பரமாநந்த மயனாகிய அவனுக்கு நிர்வேதம் (பிரியமின்மை) உண்டாம். (பரமாநந்தவடிவமேயாகின்றமையின் எதிலும் பிரியமுண்டாகாதென்பது கருத்து.)

தவஸாலாலிதா தூதொ பொயி நஃஸாயதெந்நிபாஃ |

வ தராக்ஷிஹா தூதொ யொமெமெ நவஹாணபுவு ||

தவத்தால் பாவிக்கப்பட்ட மனதையுடைய யோகிகளாகிய இந்திரியங்களை யடக்கிய மகாத்மாக்கள், யோகத்தினாலேயே (சம்சாரமாகிய) மகாசமுத்திரத்தைக் கடக்கிறார்கள்” என்னும் கருடபுராணவசனமும்,

“யஜெயஸவபுலஹதாநாஃ ஸ்ரீநாபெயுவகாராக்ய |

சுவிஃபதம்மாநாஃ தண்டெய்யபவாஃவ |

ஐத்யூக்தஃகவிஃ பவபுஃ ஷெவெஷெபவபிபுவிஸ்யா |

யொமவந்நெய்ய யெஷாநித்யூக்தவாநவாநா ||

எந்ந சிரேயசு (புண்ணியம்) சகல பூதங்களுக்கும், ஸ்திரீகளுக்கும், புழு விட்டில்களுக்கும் உபகாரமுள்ளதாயிருக்கின்றதோ, அந்தமேலான சிரேயஸை எங்களுக்குச் சொல்லுகவென்று முன்தேவர்களாலும் தேவரிஷிகளாலும் கேட்கப்பட்டவராகிய கபிலர், அவர்களுக்குயோகமே மேலான சிரேயஸென்று சொல்லியிருக்கின்றார்” என்னும் விஷ்ணுதர்மவாக்கியமும்,

“உஸஹாராஸம்ஸார விஷவெமவிஷலிகா |

யொமமாநுலோதெண வாவமெநாவஸாநிதி ||

இராமா! சம்சாரமென்னும் விஷவிவேகமுள்ள விநீசிகை வியாதியானது பரிசுத்தமாகிய யோகமென்னும் காருடமந்திரத்தாற் கெடுக்கிறது” என்னும் வசிஷ்டர்வாக்கியமும், புராணங்களாம்.

தத்துவமணிமுதலிய வாக்கியங்களாலும் அபரோகூந்நானம் உண்டாவதாயிருக்க, அதிகசிரமத்தால் சாதிக்கப்படும் யோகத்

தில் பிரயாசப்படுவானேன்? வாக்கியத்தாலுண்டாகும் ஞானம் அபரோகூழாமென்பதில் பிரமாணமில்லையென்று சொல்லலாகாது. தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களாலுண்டாகிய ஞானம் அபரோகூழ்ஞானமாம். அபரோகூழ்விஷய முடையதாயிருத்தலால், நேத்திரசம்பந்தமான குடமுதலியவற்றின் பிரத்தியக்ஷம் போல், என்னும் அநுமானம் பிரமாணமாயிருத்தலால், விஷயத்திலுள்ள அபரோகூழ்த்தன்மையானது வடிவமில்லாததாயிருத்தலால், ஏதுசித்தியாதென்று சொல்லலாகாது. அஞ்ஞானத்திற்கு விஷயமாகின்ற சித்துத்தன்மை அதன் தாதான்மியத்தையடையுந்தன்மை யென்னும் இரண்டிலொருவடிவம் அதற்குச் செவ்வையாய் நிரூபிக்கத்தக்கதாயிருத்தலால், எப்படிக்கடமுதலியவற்றில் சக்ஷு (சேத்திர)சம்பந்தத்தால் அந்தக்கரணவிருத்திதசையில் அவ்வகிஷ்டான சைதன்னியத்தின் அஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாதலால், அந்தச்சைதன்னியம் அஞ்ஞானத்திற்கு விஷயமாதலும் சைதன்னியதாதான்மியத்தை யடைதலும் அபரோகூழ்த்துவமாகின்றதோ, அதுபோல தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களால் சுத்தசைதன்னியாகார அந்தக்கரணத்தையுண்டாகுங்கால், அவ்வஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாதலினால் சுத்தவம் அஞ்ஞானவிஷயமாகின்றமையால் சைதன்னியத்திற்கு அபரோகூழ்த்துவமுண்டு. ஆகவின் ஏது சித்தியாதென்பதில்லை. \* அப்பிரயோஜகத்துவமும்; ஞானத்தாலறியப்படுந் தன்மையாகிய அபரோகூழ்த்துவம் பிரத்தியக்ஷ பரோகூழ் விஷயமுடைமையாற் பிரயோஜகமாயிருத்தலால். இந்திரியஜநியத்துவமோ இல்லை; மனதிற்கு இந்திரியத்துவ மில்லாமையினால் சகமுதலிய விஷயங்களில் வியபிசரித்(நியமந்தப்பு)தலால்.

அல்லது அபிவிபக்தசைதன்னியத்திற்கு அபின்னத்தன்மையாகத் தோற்றிக்கொண்டிருக்குந்தன்மை, விஷயத்தின் அபரோகூழ்த்துவமாம். அபிவிபக்தத்தன்மையும் ஆவரணநிவிருத்தியுடைமையாம். பரோகூழ்விருத்திஸ்தலத்தில் ஆவரணநிவிருத்தியில்லாமையால் அதிவிபாத்தியில்லை. சர்ப்பமுதல்ப பிராந்திய

\* ஏதுவருக்கட்டும்; சாத்தியமில்லாதிருக்கட்டுமென்பது, அப்பிரயோஜகத்துவம்.

யுண்டாக்கும் தோஷமுடையவனுக்கு இது சர்ப்பமல்ல இரஜ்ஜு வாமென்னும் வாக்கியத்தாலுண்டாகும் விருத்தியோ ஆவரணத்தை நிவர்த்திக்கிறதில்லை. ஆகையால் அங்கே விஷயம் பரோக்ஷமே வேதாந்தவாக்கியத்தாலுண்டாகும் ஞானமோ, ஆவரணத்தை நிவர்த்திப்பதாயிருத்தலால் அபரோக்ஷமேயாம். அது மனமுதலியவற்றிற்குமுன் உண்டாயிருக்கின்றது. ஞானத்தை நிவர்த்திக்கும் பிரமாண அசம்பாவனைமுதலிய தோஷசாமானிய வில்லாத விசிஷ்டமே அஞ்ஞானத்தை நிவர்த்திப்பதாயிருத்தலால், அன்றியும்

“தக்ஷளவநிஷ்டிம் வுரூஷம்வ்யூஜாபீ ||

அந்த உபநிஷதப் புருடனைக் கேட்கின்றேன்” என்னும் சுருதியாலடையப்பட்ட உபநிஷத்துமாத்நிரத்தா லறியப்படுந்தன்மை யோகத்தாலறியப்படுந்தன்மையில் பொருத்தமுடையதாகாது. ஆகையால் தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களினாலேயே அபரோக்ஷமுண்டாமெனின், அப்படியல்ல; அதுமானம் அப்பிரயோஜகமாதலால் உபநிஷத்தின்பொருட்டு முற்கூறிய அக்ஷ (இந்திரிய)சாப்தம்முமில்லை. ஒவ்வொரு இந்திரியத்தன்மையால் காரணத்தன்மையாக அதன் ஜந்நியத்தன்மைக்கே பிரயோஜகத்தன்மையிருத்தலால், நித்தியாகித்திய சாதாரணப் பிரத்தியக்ஷத்தன்மையிலோ பிரயோஜகத்துவம் சிறிதுமில்லை. அம்மதத்திலோ பிரத்தியக்ஷ விசேஷத்தில் இந்திரியம் காரணம் அதன் விசேஷத்தில் சப்தவிசேஷம் காரணமாமென்றிப்படிக்காரியகாரணத்தன்மை யிரண்டுண்டாகின்றது. மனதிற்கு இந்திரியத்துவமில்லை; மனதிற்கு இந்திரியத்தன்மையிலே யென்பதில்லை; மனதிற்கு இந்திரியத்தன்மையில் பாதகமில்லாமையால் இந்திரியங்களுக்கு மனம்நாதன் என்பது மனிதர்களைப் போலுத்தேசித்து, மனிதர்களுக்கு இவன் இராஜா என்பதைப்போல இந்திரியங்களிலேயே கொஞ்சம் மேன்மையுடையதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. அதற்கும் அநிந்திரியத்துவமில்லை; ஆறிலும் அகண்டவுபாதி விசேஷமே உண்மையாம். இதனாற்றான் “பாயுவாதி கன்மேந்திரியம்; மனம் நேத்திரமுதலியன ஞானேந்திரியம்” என்றும், “இந்திரியசம்பந்தம் பிரத்தியக்ஷமாம். அதிந்

திரியம் அப்பிரத்தியக்ஷமாம்” என்றும் சக்திப்பிரமாணசொருபமாகிய கோசத்தி (நிகண்டி)லும் இந்திரியப்பிரமாணமின்றிய ஞானத்திற்கு அப்பிரத்தியக்ஷத்துவம் கூறி மனதிற்கு இந்திரியத்துவம் அறிவிக்குந்தன்மை பொருந்துகின்றது.

“ஊநி யாணிஹஸ்கஹ ||

இந்திரியங்கள் பதினென்று” என்னும் கீதாவசனம் மனதின் இந்திரியத்தன்மையிற் பிரமாணமாம். அன்றியும் தத்துவமஸி முதலிய வாக்கியஜந்சியஞானம் சாப்தமாம். சப்தஜந்சியமாகையால், “யஜெத யாகஞ்செய்யக்கடவன்” என்பவைமுதலிய வாக்கியங்களாலுண்டாகும் ஞானத்தைப்போலவென்னும் இதனால் அபரோக்ஷவிரோதியாகிய சாப்தத்துவத்தைச் சாதிக் குந் தன்மையில் \* சற்பிரதிபக்கமுண்டாகின்றது. இது அப்பிரயோஜகமுமன்று; சாப்தத்தை முன்னிட்டே சப்தத்திற்கு உண்டாக் குந் தன்மையால் இலாவகமூலமான அநுகூலதர்க்கமிருத்தலால். உன்மதத்திலோ சப்தத்திடுவிரத்தியக்ஷமங்கீகரித்தலால் காரியகாரணத்தன்மையாகிய இடமில்லாத கற்பித்தலில் கௌரவமிருக்கின்றது. இன்னும் மனனநித்யபாசனங்களுக்கு முன்னும் உண்டாயிருக்கின்றது. உன்மதத்தில் பரோக்ஷமும் அஞ்ஞானத்தை நிவர்த்திப்பதாகாமையின், அஞ்ஞானநிவர்த்தியின்பொருட்டிப் பாதஞானத்தன்மையினாலே ஏதுத்தன்மையாமென்னும் கௌரவமிருக்கின்றது. எமக்கோ சமாதியப்பிராச ப்ரிபாகத்தால் அசம்பாவனைமுதலிய சகலமலங்களும் நீங்கிய அந்தக்கரணத்தால் ஆத்மாவைக் காணுங்கால் தரிசனமாத்திரத்தினாலேயே அஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாதலால் ஒரு கௌரவத்திற்கும் இடமில்லை.

\* எந்தவேதவிற்கு சாத்தியத்தின் (துணிபொருளின்) அபாவத்தைச்சாதிக்கும் மற்றோர் வேதவிலிருக்கின்றதோ, அது சற்பிரதிபக்கமாம் (மறுதலையுடைதாம்). அது “சத்தம் நித்தியம், சரோத்திரத்திற்கு விஷயமாகுதலால், சத்தத்தன்மைபோலும்” “சத்தம் அநித்தியம், காரியமாயிருத்தலால், குடம்போலும்” எனவரும்.



புருஷனுக்கு உபநிஷதத்தினாலாகிய புத்திக்கு விஷயமாத் தன்மை மாத்திரமன்று? பிரத்தியக்ஷமுதலியவற்றால் அறியப்படும் உபநிஷத்துத்தன்மையினும் வியவகாரம் சம்பவித்தலால். எப்படி பன்னிரண்டு கபாலங்களில் எட்டுக்கபாலங்களிருக்கினும் பன்னிரண்டு கபாலங்களாலாகியதாக எட்டுக் கபாலமுதலியவற்றின் வியவகாரமுண்டாகின்றதோ. எப்படி இரண்டு புத்திரன்முதலியவற்றில் ஒரு புத்திரன்முதலிய வியவகாரமுண்டாகின்றதோ அப்படியிங்குமாம். வேறிடத்தில் அப்படிப்பட்ட வியவகாரமில்லை. ஆகையால் உபநிஷத்துமாத்திரத்தால் அறிப்படுந் தன்மையே பிரத்தியயார்த்தமா (ஞானத்தின் பொருளாம்). அதுவும் மனதினால் அறியப்படுந் தன்மையிற் பொருந்துமெனின், அப்படியல்ல. பிரத்தியயத்தினால் உபநிஷத்திற்கு வேறுகிய யாவும் காரணத் தன்மையாக வேறுபிரித்தறிவிக்கப்படுகிறதில்லை. சப்தாபரோக்ஷவாதியாகிய உன்னாலும் ஆத்மாபரோக்ஷத்தில் மனனமுதலியவற்றிக்குக் காரணத்துவம் அங்கீகரிக்கப்படுதலால், ஆனால் புராணமுதலிய சப்தாந்தரங்களே

“ஸ்ரோ தவ்யஃ ஸ்ரூ-திவாக்யௌ”

சுருதி வாக்கியங்களால் கேட்கத்தக்கதாம்” என்று சொல்லுதலால், அவ்வர்த்தம் எனக்கும் சம்மதமாமென்னு மிதுசிறிது மில்லை. பிரமாணந்தரவியாவிருத்தியில் தாற்பரியகற்பனமும் ஆத்மாபரோக்ஷத்தில் சப்தத்தின்பிரமாணத்தன்மையில் சித்தித் ததாகவே சொல்லத்தக்கதாம். சப்தாந்தரவியாவிருத்தி தாற்பரியமோ சுருதிமுதலியவற்றிற்குச் சம்மதமாயிருத்தலால் கற்பிக்கத்தக்கதேயாம். இப்படியிருக்குமாயின்,

“பிநஸெவாநு-ஹ்ருஷ்யம் பிநஸெவெஹிவ்யவ்ய”

மனதினாலேயே பார்க்கத்தக்கதாம் மனதினாலேயே இது அடையத்தக்கதாம்.” என்பவைமுதலிய சுருதிகளும் நேராகச் சொல்லியவைகளாகும். சிலர் தரிசனவிருத்தியின்பொருட்டு மனதுமாத்திரத்திற்கு உபாதானத்தன்மை கூறும் சுருதிகள் விரோதப்படாவென்று கூறுகின்றனர். அது மிகவும் விசாரிக் கப்பொருக்காததாம். எதனாலெனின், பிரமாண ஆகாங்கக்ஷயி

(விருப்பத்தி)ல் பிரவர்த்தித்துள்ள அவை எப்படி உபாதானத்  
தைப்பற்றியனவாகும்.

“காஃஸன்கெல்லாவினிகி னாசுஜா அசுஜாயுதிராயுதி  
ரிதெதுததுவடெநவனவ ||

காமம், சங்கற்பம், சந்தேகம், சிரத்தை, அசிரத்தை, திருதி (நிலையுடைமை), அதிருதி (நிலையின்மை) என்னுமவையாவும். மனதேயாம்” என்னும் இவைமுதலிய சுருதிகளால் சாவதாரண (நிச்சயவாக்கிய)த்தால் சகலவிருத்திகளுக்கும் மனோமத்திர உபாதானமுடைமை அறிவிக்கப்படுதலால், ஆகாங்கக்ஷையில்லா மையால் உபாதானதாற்பரியமுடைமையாக எப்படி வர்ணிக்கக் கூடும்? முன்னே இரண்டாவது வல்லியில் பிரணவத்தைப் பிர ஹ்மத்தையறிவிப்பதாகக் கூறியிருத்தலால், அதுவும் அபரோக்ஷத்திற்கு ஏதுவாமென்னும் சங்கையை நிவர்த்திக்க,

“செந்நெல்வெண்... முடிவாயிற்று ||

மனதின் உயர்வையார்ச்சுத்தக்கதாம்” என்னுமிவைமுதலியன சாவதாரணவாக்கியங்களாமென்றே வர்ணிக்கக்கூடியவைகளாம். இனி அதிகமாய்ப் பேசுதலினின்றும் அமைதிபெறுவாம். உண்மையாகவே யோகிகளுக்குச் சமாதியில் தூரத்திலுள்ளபதார்த்தங்களின் ஞானமுண்டாமென்பது சகல சாஸ்திரங்களிலும் பிரசித்தம். அப்போது பரோக்ஷசாமக்கிரியை யில்லாமையால், அது (தூரதிருஷ்டி) பரோக்ஷமன்று. பகுத்தறியத்தக்க முன்னுபவமில்லாமையால், ஸ்மரணமுமன்று. சுபசித்தாந்தமாதலால், சுசமுதலியவற்றின் ஞானத்தைப்போல் சாக்ஷிவடிவமுமன்று. பிரமா (வ்ரூ) சாமானியத்தில் கரணநியமிருத்தலால், அப்பிரமாணமுடையது மன்று. நேத்திரமுதலியவற்றால் உண்டானது மன்று; அவற்றின் சம்பந்தமில்லாமையால். ஆகையால் அ. வ. மானசிகப் பிரமாவென்றே சொல்லத்தக்கதாமென்று மனதின் இந்திரியத்தன்மையும் பிரமாணத்தன்மையும் தூரத்தள்ளத்தக்கனவேயாம். எவர்கள் யோகம் சுருதி இரண்டிற்கும் சமுச்சயத்தை (கலப்பைக்) கற்பிக்கின்றார்களோ அவர்

களுக்கும் முற்கூறிய தூஷண (குற்ற)ங்கள் அதில் நிலைபெறும். ஆதலால் யோகஜந்நியசம்ஸ்காரத்தோடுகூடிய மனதுமாத்கிரத்தால் அறியத்தக்கது ஆத்மாவென்பது சித்தித்தது. ஸ்திரீயைப் பாவிக்கின்றவனுக்கு வியவகித (தேச காலங்களால் மறைந்துள்ள) ஸ்திரீயின் சாக்ஷாத்காரம்போல, பாவனையாலுண்டாகுந்தன்மையால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்திற்கு அப்பிரமாணத்துவப்பிரசங்கமில்லை; பாதிக்கப்படாதவிஷயத்துவத்தினாலும், தோஷஜந்நியத்தன்மையில்லாமையாலும், ஸ்திரீயின் சாக்ஷாத்காரம் பாதிக்கப்படும் விஷயமுடையதா யிருத்தலாலும், தோஷஜந்நியமா யிருத்தலாலும் அப்பிரமாணியம்; பாவனையாலுண்டாகியதா யிருத்தலால் பாவனாசமாதியின் ஞாபகத்தன்மையில் வேறுபிரமாணம் பொருந்துவதுமில்லை; அதுமனதின் சகாயத்தையுடையதா யிருத்தலால், பிரமாணத்தை நிரூபித்தலிற் சமர்த்தர்களாகிய நையாயிகர் முதலியோர்களாலும் யோகத்தாலாகிய பிரத்தியக்ஷம், அலௌகிகப்பிரத்தியக்ஷத்தில் அந்தர்ப்பாவம் செய்ய(அடக்க)ப்பட்டிருக்கின்றது.

யோகத்தினாலாகிய அலௌகிக சம்பந்தத்தால் யோகிகள் வியவகிதமாய்த் தூரத்திலுள்ள சூக்ஷ்மபதார்த்தத்தை, ஆத்மாவையும் பதார்த்தமாக அறிகின்றனர். அப்படியே பாதுஞ்சல சூத்திரத்தில்,

“ஐதம்ஹாததுவ்யஜ்ஞா”

அதில் (சமாதியில்) உண்டாகும் பிரஞ்ஞை, பதார்த்தமுடையதென்னும் பொருளுள்ள ரிதம்ப்ரையெனப்படும்.

“ஸ்ரூதாநுபாநவ்யஜ்ஞாஹா நேடுவிஷபாவிஸௌஷா யுகூகாஸு ||

“அது (ரிதம் பரபிரஞ்ஞை) ஆகம் அதுமானப்பிரஞ்ஞைகளுக்கு அந்நியமான விஷயமுடையதாம். விசேஷார்த்த(நிருவிசர்ப்விஷய)முடைமையின்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சப்தத்திற்கு பதார்த்தத்தன்மை பவச்சேதகத்தினை முன்னிட்டும், அதுமானத்திற்கு வியாபகத்தன்மை பவச்சேதகத்தினை முன்னிட்டும், ஞானத்தை யுண்டாக்குந்தன்மையாகிய நிபமத்தால்,



அதைக் கிரகித்தவில் யோக்கிய விசேஷியமாத்நிரத்தைப்பற்றி யதா யிருத்தலாலென்பது பொருள். இதில் வாத்ராயண(வியாச) ரால் செய்யப்பட்ட பாஷியம்

“ஸ்ரூதாநிமலிவிஜ்ஞாநம் தத்வாநிநிவிஷயம் நஹுா மநெநஸகெயா விஸெஷொலிபாதும் கஸுாநஹிவிஸெஷெ ணக்யதஸுாகெ தஸிஸு ஐதி ||

“சுருதம் அதாவது ஆகமவிஞ்ஞானமாகிய அது சாமானிய விஷயமுடையதாம். விசேஷத்தோடு செய்யப்பட்ட சந்தேக முடையதன்று சப்தம் என்பதனால் ஆகமத்தால் விசேஷம் சொல் லக்கூடியதன்று.

தயாநுஸாநம் ஸாநிநிவிஷயரெவ யது ப்ராவிஸு துமதியபுதாப்ராவிஸுது நஹவதிமதிரித்யுத்யு | கநாநா நெநஸாநிநெநிந உவஸம்ஹாரம் தஸுாநுதாநாநிந விஷயொநவிஷய கலிஷிதி | நவாஸி ஸகஸுவுவஹி தவிபுக்ஷாநிந வஸுநம் லொகஸு துக்ஷணமுஹணம் | நவாஸிவிஸெஷஸி ப்ராநிணிகஸுாநாவொநிதி ஸாநி யிபுஜாநிநிபாஹிவஸ விஸெஷொஹவதி ஹதஸுக்ஷமதொவா வுாஸுமதொவா தஸுாநுதாநாநிநபு ஜாஸிநிநி விஷயாஸாபு ஜா விஸெஷாயுக்ஷா ||

அவ்வாறே அதுமானமும் சாமானியவிஷயமுடையதேயாம். எங்குப்பிராப்தியோ அங்குகதியுளது. எங்குப்பிராப்தியில்லையோ அங்குகதியில்லையென்று சொல்லப்பட்டுளது. அதுமானத்தினால் சாமானியத்தோடு உபசங்காரமாம். ஆதலால் ஆகமானுமானவிஷயமாகும் விசேஷம் ஓரிடத்துமில்லையென்க. இந்தச் சூக்ஷ்மமும் மறைபட்டுளதும் தூரத்திருப்பதுமாகிய வஸ்துவிற்கு உலகப்பிரத்திக்ஷத்தில் கிரகணமில்லை. அப்பிராமானிகமான இந்தவிசேஷம் இல்லை பென்பதில்லை. சமாதிப்பிரஞ்ஞாபிஸு லேயே கிரகிக்கத்தக்க அந்தவிசேஷம் புருஷனிடத்திருப்பதாக வாவது பூதசூக்ஷ்மங்களில் இருப்பதாகவாவது இருக்கின்றது.

ஆதலால் ஆகமாதுமானப் பிரஞ்ஞகனிலும் அந்நிபவிஷயமுடையதாம். அந்தப்பிரஞ்ஞகு; விசேஷார்த்தமுடமையால்.” என்பதாம். யோகபீஜத்தில்

“ஜோநநிஷ்வாவிரக்தோவி யஜுஜோதவி ஜிதெநிபு |  
விநாயொமெநஷெவொதவி நரொக்ஷாமஹதவிபெ ||

பிரியமுள்ளவனே(பார்வதி)! ஞானசிஷ்டனாய், விரகத்தனும் சகலதருமமுற்றிந்தவனாய், இந்திரிய ஜெயமுள்ளவனாயிருக்கினும், அவன் தேவனாயினும் யோகமின்றி மோகமடையான்.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அன்றியும்,

“தஷெவஸக்து ஸஹகஜுணேதி |

விம்மஜெநாயதநிஷிக்ஷிஸு ||

என்னும் சுருதியினாலும்,

“காரணம்மணஸாமொதஸு விஷெநிஜநஸு ||

இவனுக்குச் சதசத்துயோனிகளிற்பிறந்துகக் காரணம் குணசங்கமா(குணச்சேர்க்கையா)ம்” என்னும் ஸ்மருதியினாலும், தேகம் நீங்கும் காலத்து எதில் இராகாதிகள் தடிக்கின்றனவோ, அந்தயோனியையே ஜீவன் அடைகிறான் என்பதனால் யோகமில்லாதவனுக்கு ஜன்மாந்தரம் (வேறு பிறப்பு) உண்டாகவேசெய்யும்; மரணகாலத்து அதிகமாயுண்டாகும் கலக்கம் அயோகியால் நீக்கப்படக்கூடாமையின். அது யோகபீஜத்தில்

“ஷெஹாவஸாநஸஜெவிதெநி யஜுஜீஹாவயெசு |

ததுதவஹவெஜீவ ஜெதெநிவஜநகாரணம் |

தேகம் நீங்குங்காலத்துச் சித்தத்தில் எது எது பாவிக்கப்படுகின்றதோ, அததுவேயாகின்றான் ஜீவன், என்றிப்படி ஜன்மத்திற்குக் காரணமிருக்கின்றது.

ஷெஹாவெசுஹவெஜநதஜாநனிபாநவா |

தஸூசுஜோநவ்வெராமு ஜவஸுக்ஷெவஸு ||

தேகாந்தத்தில் இன்னதேச முண்டாகுமென்பதை மனிதர்கள் அறியார். ஆகையால் ஞானமும் வைராக்கியமும் ஜபமும் சிரமமாத்திரமேயாம்.

விவீலிகாயஜாஅஹு<sup>ந</sup> ஷெஹெய்யாநாஅலு<sup>ந</sup>உத<sup>ந</sup> |

கஸஸகிவ்யஸ்தி<sup>ந</sup>கெஹெ<sup>ந</sup>ஷெ<sup>ந</sup>ஹா<sup>ந</sup>ஹெவாகயம்ஸு<sup>ந</sup>வீ ||

தேகத்தில் எறும்பு கடித்தால் தியானத்தினின்றும் விலகிவன் தேளிஹ் கொட்டப்பட்டாலாவது அல்லது தேகாந்தத்திலாவது எப்படிச் சுகமுடையவனாவன்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. யோகிகளுக்கோ யோகசாமர்த்தியத்தால் கடைசிக்காலத்திலும் ஆத்மபாவனையால் மோக்ஷமேயாகுதலால் ஜன்மார்தரமுண்டாகாது. அது பகவாஹற்குறப்பட்ட

“வ்யயாணகாவெ ஶநஸா<sup>ந</sup>உவெ<sup>ந</sup>ந

ஹக்யா<sup>ந</sup>ய<sup>ந</sup>கொ<sup>ந</sup>பொ<sup>ந</sup>மவ<sup>ந</sup>வெ<sup>ந</sup>நவெ<sup>ந</sup>வ |

மாணகாலத்தில் நிச்சலமான மனதினாலும் பக்தியினாலும் சமாதியிலாகிய ச<sup>ந</sup>தி (வாசனையி) னாலுண்டாகும் சித்தஸ் திரத்தன்மை<sup>ந</sup> இலக்ஷணமுள்ள யோகபலத்தினாலும்” என்னு<sup>ந</sup> மி<sup>ந</sup> முதலியவற்றாலும்

“ஸதாவெகாஹு<sup>ந</sup>உயஸு<sup>ந</sup>நா<sup>ந</sup>யு<sup>ந</sup> |

இருதயத்தின் நாடிகள் நூறும் ஒன்றுமாம்” என்னும் இவைமுதலிய சுருதிக்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களுக்கு அபரோக்ஷஞானத்தை யுண்டாக்குந்தன்மையில் அவற்றின் விசாரம் வியர்த்தமேயாமென்று சங்கிக்கக்கூடாது ; வாக்கிய விசாரத்தினாலாகிய ஞானம் யோகவாயிலாக அபரோக்ஷஞானத்திற்குச் சாதனமாயிருத்தலால். இது விஷயமாகவே யோகபீஜத்தில் கௌரீசுவரசம்வாதம் விசேஷமாயிருக்கிறது. அதினின்றும் சிறிது எடுத்தெழுதப்படுகிறது :—

ஷெவ்யுவா<sup>ந</sup>உ,

“ஜா<sup>ந</sup>நி<sup>ந</sup>ஸு<sup>ந</sup>ஜா<sup>ந</sup>யெ<sup>ந</sup>வெ<sup>ந</sup>தஷா<sup>ந</sup>ஹவதி<sup>ந</sup>கீ<sup>ந</sup>ஷு<sup>ந</sup>ஸ் |

மதி<sup>ந</sup>க்யய<sup>ந</sup>ஷெ<sup>ந</sup>வெ<sup>ந</sup>ஸகா<sup>ந</sup>ரு<sup>ந</sup>ண<sup>ந</sup>ஜா<sup>ந</sup>யெ<sup>ந</sup>தவா<sup>ந</sup>ஸியெ<sup>ந</sup> ||



ஸவெபுஷணிவஜ்ஜந ஜயொஹவதி தஹிபுகிஃ |

விநாயுஷெநவீபெபுண கபுஜபிவாபுயாபு |

தபுயொமெநாஹி தஜ்ஜாந் ரொகூயபெநாஹவக||

நசுவரன் சொல்லலாயினார்:—ஞானத்தினாலேயே மோகூழ் முண்டாமென்னும் அவர்கள் வாக்கியம் வித்தியாசமுடையதன்று சுகலரும் வானினாலேயே ஜயமுண்டாமென்று கூறுகின்றார்கள். ஆயினும் யுத்தமும் வீரிய(பல)முமின்றி எப்படி ஜயத்தையடையக்கூடும்? அதுபோல \* யோகமின்றியஞானம் மோகூழ்த்தின் பொட்டாகாது.” என்பதாம் அப்படியானால் ஜனகாதிசுருக்கு யோகமில்லாமலும் பிரதிபந்தமின்றிப் ஞானமும் மோகூழ்

\* இது யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம். இவ்வன்மே யோகம் ஞானத்திற்குச் சாதனமாமென்பது “யோகமின்றிய ஞானம் எப்படி மோகூழ்தைத் தருவதாம்” என்று யோகதந்துவோபநிஷத்திலும் “அகேஜன்மங்களிலப்பிமசிக்கப்பட்டஞானத்தால்தோகம் அடையப்படுகின்றது. [ஞானம் யோகசாதனமாமென்பதைப் பகவற்கீதையின் ௧௬-வது அத்தியாயத்தினது முதல் சுலோகப்பாவி [ ௧௬ ] ஞானமோ ஒரு ஜன்மத்தில்துஷ்டிக்கப்பட்ட மேலானாலேயே யுண்டாகின்றது. ஆகையால் யோகத்தைப் பார்க்கி மேலானதில்லை. யோகமார்க்கமே மோகூழ்தைத் தருவது” மென்று யோகசிகோபநிஷத்திலும். “யோகியானவன் தவமுடையோர், ஞானிகள் (சாஸ்திரப் பயிற்சிபுடையோர்), கர்மிகள் (அக்கினி ஹோத்திராதி கர்மஞ்செய்வோர்) என்னும் இவர்களைப்பார்க்கிலும் மேலானவனாக மதிக்கப்பட்டிருக்கின்றான். ஆகையால் ஓ! அர்ச்சுனா! நீ யோகியாகக்கடவாய்.” என்று பகவற்கீதையிலும், “மன்னியயோகந்தன்னால் ஞானம் வந்தெய்துமந்த; வன்னருஞானந்தன்னால் யோகம்வந்தெளிதினெய்து; மின்னவையிரண்டுங்கைவந்திறைஞ்சினேன் நனக்கியான்மற்; நன்னியனல்லன்னேனென் நன்னுடனெருவனாவேன்” என்றும், “இன்னணம்பிரமமாகுஞ்சாங்கியமிசைத்தோமிதின், மன்னுறமனத்தைச்சேர்த்தன்மாண்புடையோகமாகும்; பன்னரும்ஞானம்யோககாரணம் பழிப்பில்யோகம் துன்னுதற்கரியஞானகாரணமாகித்தோன்றும்” என்றும், யோகியாடைந்த முத்திச்சாங்கியருற்றுவாழ்வர்; சேகெறியோகத்தோசொங்கியத்தெளிவு தன்னை; யோகமாயெண்ணினேரைத் தத்துவமறிந்தோரென்னச்; சோகமோகங்கள்சொற்றதொல்லைமாமுனிவர் சொல்வார்” என்றும் கூர்மபுராணத்திலும், “யோகத்தினால் விஞ்ஞானம் சித்திக்கின்றது. ஞானத்தினால் யோகம்பிரகாசிக்கின்றது. ஞானயோகத்தால் மோகூழ் இலபித்

மும் கேட்கப்பட்டிருத்தலால், யோகத்தினாலேயே பிரதிபந்த மில்லாத ஞானமும் மோக்ஷமு முண்டாமென்பது எப்படியெனின், அது சொல்லப்படுகின்றது:— \* அவர்களுக்குப் பூர்வ ஜன்மங்களி லதுஷ்டிக்கப்பட்ட யோகத்தினாலாகிய சம்ஸ்காரத் தால் ஞானங்கிடைத்ததென்று புராணமுதலியவற்றில் கேட்கப் பட்டிருக்கின்றது. அதெப்படியெனின்,

“நெஜமீஷவெய்யாயாவியெவா யயாவெவாவியிதாடிபஃ  
க்ஷத்ரியாஜநகாடிஸூ துதூயாராடியொர்விஸஃ |  
ஸஃபூவாஃவரஃவிஸிஃ உவஃபூவஃபூவொமதஃ |

ஜைகீஷவ்னியரென்னும் பிராஹ்மணரும், அஸிதர் முதலியோரும், ஜனகர்முதலிய க்ஷத்திரியர்களும், † துலாதாரர்முதலிய வைசியர்களும் முன் அப்பியாசித்தயோகத்தால் மேலாகிய சித்தியையடைந்தனர்.

யஜுர்வெய்யாயாடியஸஃபூவஃபூவொமதஃ |  
நெஜெதெய்யஸஃபூவஃபூவொமதஃ |

கின்றது. அங்ஙனமின்றிக் கோடிகிரந்தங்களினாலும் அடைந்தக்கதன்று” என்று இராஜசித்தாந்த இராஜயோகத்திலும், “அரணிக்கட்டையிலுள்ள அக்கினி யெப்படிக்கடைதலின்றி வெளிப்படாதோ, அதுபோல அப்பியாசயோகமின்றி ஞானம் பிரகாசியா’ தென்று யோகசிகோபநிஷத் திலும், “விரும்புஞ்சரியை முதன்மெய்ஞ்ஞான நான்கு; மரும்புமலர் காய்கனிகளன்றோ பராபரமே” என்று தாயுமானவராலும் இப்படியே இன்னும் மற்றப்பெரியோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

\* “யோகமில்லாதவர்கள் அபக்குவிகள்; யோகத்தோடு கூடியவர்கள் பக்குவிகள்” என்னும் யோகசிகோபநிஷத்தின் வாக்கியத்தால் பக்குவிகளாகிய ஜனகர்முதலியோர்கள் பூர்வஜன்மங்களில் யோகத்தையப் பியசித்தவர்களேயாவர். அப்படியே “ஜடபரதர்முதலியோர்களுக்கு ஜன்மாதிரகர்மவசத்தால் சித்தம் சம்யமத்திற்குரியதாயிருந்தமையால், அவர்களுக்கு மற்றச் சாதனங்கள் வேண்டுமென்பதில்லை” என்று கருடபுராணத்திலும், “யேயியர்க்கேஞான கொழுங்காம்பே ரக்பான: தாகியரும் யோகமுன்னே சார்ந்தோர் பராபரமே” என்னும் தாயுமானவர் வாக்கியமுதலியவற்றினாலும் காண்க.

† துலாதார வாராணிசியிலிருந்த ஓர் வணிகர்.

ஊதெவாநெடுவஸஹவொநீவெபாநிஉதாஊவி |

ஐசாநநிஷாம்வராம்புராதீ வடுவடாறுஸ்யெயாமதம் ||

அதுபோல தர்மவியாதன் முதலிய ஏழுசுத்திரர்களும் பை  
லவகர்முதலியோரும், மைத்திரேயி, சுலபை, சார்ங்கி, சான்  
டிவி, தபஸ்வினியென்னு மிவர்களும் மற்றுமநேகரும் முன் அப்  
பியசித்தயோகத்தால் மேலாகியஞானநிஷ்டையை அடைந்தனர்”  
ன்பதாம்.

அன்றியும், முற்பிறப்புகளில் அநுஷ்டிக்கப்பட்ட யோகாப்  
பியாசத்தின் புண்ணியதாரதம்மியத்தால் சிலர் பிரஹ்மபுத்திரத்  
தன்மையையும், சிலர் தேவரிஷித்தன்மையையும், சிலர் பிரஹ்  
மரிஷித்தன்மையையும், சிலர் முனித்தன்மையையும், சிலர் பக்  
தத்தன்மையையும் அடைந்தவர்களா யிருக்கிறார்கள். அதில்  
உபதேசமின்றியும் ஆத்மசாக்ஷாத்காரமுடையவர்களானார்கள்.  
அப்படியே, இரணியகர்ப்பர், வசிஷ்டர், நாரதர், சனற்குமாரர்,  
வாமதேவர், சுகர்முகலியோர் பிறப்பினாலேயே சித்தர் (மோக்ஷ  
சித்தியைப் பெற்றவர்கள்) என்கலானவரென்று புராணமுதலியவற்றிற்  
கேட்கப்படுகிறது. பிராஹ்மணனே மோக்ஷாதிகாரியென்று  
யாது புராணமுதலியவற்றிற் கேட்கப்படுகின்றதோ, அது அயோகி  
(யோகமில்லாதவர்)களாது பக்ஷமாம். அது கருடபுராணத்தில்,

“யொழாஹொஸாந்யுணாஹெஷாஹு”

நாவிஜ் நானாடித் :

பொதுவுடையதெனக்

ശാരികു വൈശ്യാനികകൃതഃ ||

ஜன்மாந்திரத்தில் செய்யப்பட்ட யோகாப்தியாசம் எந்த நபர்களுக்கு இல்லையோ, அவர்களுக்கு யோகத்தையடையும் பொருட்டுச் சூத்திரர் வைசியர்முதலிய கிராமமுண்டு.

வந்த க்ராவூஉழைகிறென்று தனதாவென்று க்ராவூஉபாசு!

த தழைக்கி யொலிவ : கூரவா ஸீ நஸுத ஹவக ||

ஸ்திரீத்தன்மையினின்றும் சூத்திரத்தன்மையை யடைக  
றான். அதினின்றும் வைசியத்தன்மையை யடைகிறான். அதி





ருக்கும் இலக்ஷணமுள்ள) நல்ல ஸ்தானத்திலிருந்துகொண்டு, சுழுமுனையென்னும் மத்தியநாடியை நன்றாய்ப் பேசுக்குந்தன் மையைக் குருமுகமாயறிந்து, பிராணவாயுவை மத்தியிற் செல் லுவதாக்கிப் பிரஹ்மரந்திரத்தில் நிரோதித்தல் வேண்டும்.

அது வாசிஷ்டத்தில்,

“கலாஸைநவாரிஸுநெ வுணாநாஃக்ஷயபோமதெ |

உத்யோஸுபோயாதி நிவாணஸெஸிஷுதெ ||

அப்பியாசத்தால் பிராணனது அசைவிற்கு ஸ்தயம்வரும் போது மனம் மிகவும் சாந்தியை யடைகின்றது. அப்போது நிர்வாணம் மிஞ்சுகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. பிராணனும் மனமும் இலயமாகுங்கால் பாவனாவிசேஷமாகிய சமாதியோடு சேர்க்கப்பட்ட அந்தக்கரணத்தால் பாதிக்கப்படாத ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் உண்டாகின்றது. அப்போது சீவனோடிருந்துகொண்டே முக்தனாகின்றான். (கசு)

(அ-கை) மனமானால் காலஜயமுண்டாமெனக் கூறு கின்றார்:—

ஸூயயூவநு ஸௌயதூ காலாஸி ஓடிவா தூக்ய |

ஹோதூஸுஷு நாகாலஸி மாஹுரெதஹுதாஹுத்ய ||

(இ-ள்) சூரியனும் சந்திரனும் இராப்பகல் வடிவமாகிய காலத்தைச் செய்கின்றன. சரஸ்வதியென்னும் சுழுமுனை (சூரியசந்திரர்களாற் செய்யப்பட்ட இராப்பகல் வடிவமாகிய) காலத்தைப் புசிப்பதாயிருக்கின்றது. இது இரகசியமாய்ச் சொல்லப்பட்டது.

இரண்டரைக்கடிகை சூரியன் ஓடுகின்றது. இரண்டரைக் கடிகை சந்திரன் ஓடுகின்றது. சூரியன் ஓடுங்கால் பகலென்றும், சந்திரன் ஓடுங்கால் இரவென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. இவ்விருவர்களது இராப்பகலில் யோசனைகளுக்குப் பன்னிரண்டு இராப்பகல் வடிவமாகிய காலவிவதாரம் நடக்கின்றது. அப்படிப்பட்ட கால அளவால் ஜீவர்களுக்கு ஆயுளளவுமாகின்றது. எப்போது

சுழுமுனைமார்க்கத்தால் வாயு பிரஹ்மரந்திரத்தில் ஒங்குகின்றதோ, அப்போது இராப்பகல் வடிவமாகிய காலமில்லாமையால். “சுழுமுனை காலத்தைப் புசிப்பதாயிருக்கின்றது” என்று சொல்லப்பட்டது. எது வரையிலும் பிரஹ்மரந்திரத்தில் வாயுவொங்குகின்றதோ, அதுவரையிலும் யோகிகளுக்கு ஆயுள்விருத்தியுண்டாகின்றது. நீண்டகாலம் சமாதியை அப்பியசுத்த யோகியானவன் முன்னமே மரணகாலத்தை யறிந்து பிரஹ்மரந்திரத்தில் வாயுவைக் கொண்டுபோய்க் காலனை நிவர்த்திக்கிறான். சுவேச்சையாகத் தேகத்தியாகமும் செய்கிறான் என்பதுகருத்து.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* உராவஸ்து திஸஹஸூணி நாலீ உராராணிவஜ்ஜரெ |

ஸுஷு-ஹஸூணீஸக்திஃ சொஷு-ஸுஷு வதிரய-கா: ||

(இ-ன்) பஞ்சரத்தில் (பஞ்சரம்போல் நரம்பு எலும்பு முதலியவற்றால் கட்டப்பட்டிருக்கும் சரீரத்திம்) † எழுபத்திராயிரம் நாடித்துவார(வாயு பிரவேசிக்கும்) களிருக்கின்றன. அவற்றுள், சுழுமுனை யென்னும் மத்தியநாடி நரம்பு சக்தியாம். மற்றவை (இடைபிங்கலை முதலியன) பிரவேசனமில்லாதனவாம் (முற்கூறிப்பிரயோஜனமில்லாமையால்).

\* இது யோகச்சிகோபநிஷத்வாச்சியம்.

† எழுபத்திராயிரம் நாடிகளுள் சுழுமுனை, இடை, பிங்கலை, குகு, சாச்சுவதி, யசசுவினி, பூஷடி, விசுவோதரை, வருணை, அத்திசிங்நவை, பயசுவினி, சங்கினி, காந்தாரை, அலம்புடை யென்னும் பதினான்கும் முக்கியமானவைகள். அவற்றுள்ளும் சுழுமுனை, இடை, பிங்கலையென்னும் மூன்றும் பிரதானமாம். அவற்றுள்ளும் சூற்றமற்ற சுழுமுனைநாடி மிகப் பிரதானமாம். இதனையே பிரஹ்மநாடியென்பர். அப்பதினான்கு நாடிகளின் இலக்கணம் வருமாறு:—

(க) முதுகின் நடுவில் வீணைண்டமென்னும் எலும்புக்கூடு ஒன்று சிரசுவரையிலும் பொருந்தியிருக்கின்றது. அந்த எலும்புக்கூடாகிய மேருவின் மத்தியில் சு-சின் நடுவழியுருந்து புருவநடுவரையிற் பொருந்துகின்ற குக்ஷுமாகிய துவாரம் ஒன்றிருக்கின்றது அதுவே பிரஹ்மநாடியென்னும் சுழுமுனையாம். அதற்குத் தேவதை சிவன் இது

இதனால் பக்தர்களுக்கு ஸம்-சுகம், ஸ்வதி உண்டாகின்றது. ஆகையால் இது சாம்பலியாம். அல்லது இது சம்புவாகிய ஈசுவரனதாயால் சாம்பலியாம். அல்லது தியானத்தினால் சம்புவையடைவிப்பதாயிருத்தலால் சாம்பலியாம். அல்லது சம்புவின் ஆவிர்ப்பாவத்தை யுண்டாக்குவதாயிருத்தலால் சாம்பலியாம். அல்லது ஸம்-சுகவடிவாய் ஸ்வதி-நிற்கின்றது. ஆகையால் சாம்

“சமுமுனைஹி இரண்டு காற்பெருவிரலினின்றும் மூலாதாரபரியம் இருவகையாகவும் மூலாதாரமுதல் ஒருவகையாகவும் பத்தாதாரங்களை யடைந்து துவாதசாந்தம்வரை மேற்செல்வதாயிருக்கும் ” என்று சித்தாந்த சாராவளியிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(உ) சமுமுனைக்கு இடதுபாகத்திலிருப்பது இடை. அது இடது நாசியில் வியாபித்து நிற்கும். தேவதை விஷ்ணு.

(ஈ) சமுமுனைக்கு வலப்பாகத்திலிருப்பது பிங்கலை. அது வலது நாசியவரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை பிரஹ்மா

(ச) சமுமுனைக்கு முன்னிருப்பது குது அது குய்யம்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். பிங்கலிருந்து உற்பத்தியானதாயினும் சமுமுனையின் முன்பாகத்தைச் சம்புவையடைந்து ஆண்குறிபரியந்தம் சென்றிருக்கிறது. தேவதை அக்கினி. பிருதிவியேன்றுங் கூறுவர்.

(ரு) சமுமுனைக்குப் பின்னிருப்பது காசீகவதி. அது வலதுவரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை விராட்டு

(சு) இடைக்கு முன்னிருப்பது அத்திசிங்கிவை அது இடதுகாற்பெருவிரலவரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை வருணன்.

(எ) இடைக்குப் பின்னிருப்பது காந்தாரி. அது இடதுகண்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை சந்திரன். இந்திரனென்றும் கூறுவர்.

(அ) பிங்கலைக்கு முன்னிருப்பது யசுகவின். அது வலதுகாற்பெருவிரல்வரையிற் பொருந்தியிருக்கும். தேவதை சூரியன். பிரஹ்மாவென்றுங் கூறுவர்.

(ஐ) பிங்கலைக்குப் பின்னிருப்பது பூவை. அது வலது நேத்திரம்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை திக்கு, ஈசுவரனென்றுங் கூறுவர்.

(ஐ) அத்திசிங்கிவை குருவென்னும் இரண்டு நாட்களுக்கும் மத்தியில் விசுவோத(ரி)ரைடென்னும் நாடியிருக்கின்றது. அது முகம்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை அக்கினி.

பலியாம். அல்லது சம்புவாகிய ஆத்மாவினதாயிருத்தலால் சாம் பலியாம். அல்லது சித்து வெளிப்படும் ஸ்தானமாயிருத்தலால் சாம்பலியாம். அல்லது தியானத்தால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரத் திற்கு ஏதுவாயிருத்தலால் சாம்பலியாம். (கஅ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வாயுஃவரிவிதொயஸூரடி நாவஸஹகூணுயீ |  
வொயயிகுவாஸுஷு ஜாயா வு விஸெநிரொயதம் ||

(இ-ள்) வாயு அப்பியாசிக்கப்பட்டதாகுமாயின் ஜடராக்கி னியுடன் குண்டலிசக்தியை விழிப்பித்துப் பிரதிபந்தமின்றிச் சமுமுனைபிற் பிரவேசிக்கும்.

வாயுசமுமுனை(சரஸ்வதி)யிற் பிரவேசிக்கும்பொருட்டு அத ன் அப்பியாசம் செய்யவேண்டுமென்பது பொருள். (கக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸுஷு ஜாவாஹிநிபூரணே விஜயெக வஜெநொநுநீ |  
சுநடியாசுவிதாராஹுஸாஃ ப்யாபொநொயிநா ||

(கக) யசசுவினிகுருவென்னும் நாடிகளுக்கு மத்தியில் நுணை(வா நுணீ)யென்னும் நாடியிருக்கின்றது. அது குண்டலிக்குக் கீழும்மேலு மாகச்சரீரமெங்கும் பொருந்திநிற்கும். தேவதை வாயு.

சஉ. பூவைசரச்சுவதியென்னும் நாடிகளுக்கு மத்தியில் பயசுவினி யென்னும் நாடியிருக்கின்றது அது வலதுசெவிவரையிற் பொருந்திநிற்கும் தேவதை பிரஜாபதி.

(கக) காந்தாரி சரச்சுவதியென்னும் நாடிகளுக்கு மத்தியில் சுங்கினி யென்னும் நாடியிருக்கின்றது. அது இடதுசெவிவரையிற் பொருந்தி நிற் கும் தேவதை சந்திரன்.

(கச) கந்தமத்தியில் அலம்புடை நாடியிருக்கின்றது. அது குத்ம் வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை வருணன். சூரியனென்றும் ஆத் மாவென்றும் கூறுவர்.

இந்நாடிகளெல்லாம் கந்தத்தினின்றும் அரசிலையின் நாம்புகளைப்போ வக் கிளைகிளையாய்பிரிந்து போகின்றன.

இது தர்சனோபநிஷதம், சாண்டில்யோபநிஷதம், சூதசங்கிதை முதலியவற்றிற்கூறியதாம்.

(இ-ள்) பிராணன் சுழுமுனையிற் செல்லுவதாகுங்கால் மனோன்மணி (உன்மனியவஸ்தை) சித்திக்கின்றது. அப்படியில் லையாயின் (பிராணன் சுழுமுனையிற் செல்லுவதாகாவிடின்), மற்ற (சுழுமுனைக்கந்நியமாகிய) அப்பியாசங்கள் யோகி (யோகாப்பி யாசி)களுக்குப் பிரயாசத்தின்பொருட்டே யாகின்றன.

(அ-கை) இதுவுமது:—

வவநெநாவயுதெபெந நெநெவெநெவவயுதெ |

நெநுவயுதெபெந வவநெவெநவயுதெ || ௨௧ ||

(இ-ள்) எந்தயோகியால் பிராணவாயு கட்டப்படுகின்றதோ அந்தயோகியால் மனமும் கட்டப்படுகின்றது. எவனால் மனம் கட்டப்படுகின்றதோ, அவனால் பிராணனும் கட்டப்படும்.

மனம் பிராணனென்னும் இரண்டில் ஒன்றைக் கட்டினால் இரண்டும் கட்டப்பட்டதாமென்பது பொருள். (௨௧)

(அ-கை) இது—

வெநெநாவயுதெபெந நெநெவெநெவவயுதெ |

நெநுவயுதெபெந வவநெவெநவயுதெ || ௨௨ ||

(இ-ள்) சித்தம் பிரவிருத்தித்தற்கு வாசனை (பாவனை=சம்ஸ்காரம்) பிராணவாயுவென இரண்டு ஏதுக்களிருக்கின்றன. அவற்றுள், ஒன்று நஷ்டமாயின் அவ்விரண்டும் நசிக்கும்.

வாசனை நசித்தால் வாயு சித்தம் என்னுமிரண்டும் நசிக்கும். சித்தம் நசித்தால் வாயு வாசனையென்னுமிரண்டும் நசிக்குமென்பது அபிப்பிராயம். அது வாசிஷ்டத்தில்,

“வெநீஜெராஜிதூஸு ப்ராணஸுநதவாவநெ |

வனகலிஹுத்யொநநெஷு க்ஷிபுஹெவநிநஸுத: ||

இராமா: சித்தத்திற்குப் பிராணசலனம் வாசனையென்று இரண்டு காரணங்களுண்டு. அவற்றுள், ஒன்று நஷ்டமானால் இரண்டும் உடனே நஷ்டமாகும்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதிற்றானே,



(இ-ள்) எதில் (எந்தஆதாரத்தில்) மனம் ஒடுங்குகின்றதோ, அதில் வாயு ஒடுங்குகின்றது. வாயு எதில் ஒடுங்குகின்றதோ, அதில் மனம் ஒடுங்குகின்றது. (௨௩)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஊழாம்புவஹூரீலீதாவஹதள

தாஸுக்ரியளரோநஸரோருதளஹி |

யதொரோருதூதூரீநஸவ வுதூ

புதொரீநஸதூரோருதூவூதூ: || ௨௪ ||

(இ-ள்) எதில் வாயு பிரவிருத்திக்கின்றதோ, அதில் மனது பிரவிருத்திக்கின்றது. எதில் மனது பிரவிருத்திக்கின்றதோ அதில் வாயு பிரவிருத்திக்கின்றது. ஆகையால் பாலும் நீரும் போல் செவ்வையாய்க் கலந்துள்ள மனம் வாயுவென்னும் அவ் விரண்டும் சமானக்கிரியையுள்ளவாம்.

அது வாசி

கவிநாவிநீந்திதூ ஜனூநாஹாணவெதவீ |

கூஸரோரொடிவநிஸூ திலடுதலஹவஹிடுத |

கூரூதஸூவிநாஸநகாயுரொகூவூரூதூ: || ௨௫ ||

ஜீவர்களுக்கு நித்தியம் இன்றியமையாதனவாகிய பிராணனும் சித்தமும் பூவும் மணமும்போல கலந்தவைகளாய், எள்ளு மெண்ணெயும்போல விருந்துகொண்டு விராசத்தால் மேர்க்குமென்னும் உத்தமமான காரியத்தைச் செய்கின்றன ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௨௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

தடுதூகநாஸாடிவாஸூநாஸ

ஹகவூரூதூவாஸூதூ: |

கூஸூயொஸூநிபவஹூதூ:

வூஸூயொஸூநிபவஹூதூ: || ௨௬ ||

(இ-ள்) அவற்றுள் (மனம் பிராணனென்னும்மிரண்டனுள்), ஒன்றின் நாசத்தால் மற்றதன் நாசமும், ஒன்றன் பிரவிருத்தியால் (வியாபாரத்தால்) மற்றதன் பிரவிருத்தியுமுண்டாகின்றன. (மனம் பிராணனென்னும்) அவ்விரண்டும் இலயமாகாதிருக்கின்; இந்திரியவர்க்கங்களின் விருத்தியும் (இந்திரியசமூகங்கள் தத்தம் விஷயங்களிற் பிரவிருத்தித்தலும்), அவ்விரண்டும் இலயமாயின் மோக்ஷபதத்தின் சித்தியுமுண்டாம். (அவை இலயமாகுங்கால் புருஷன் சொருபத்தில் நிலைத்தலாலென்பது பொருள்).

.. தத்ராவிஸாயுஃவவநஸுநாஸஃ

ஷஷம்பொமாயிநிஷெவணெந |

ஶெநாவி.நாஸஸுமாரொஷ ஸாஷா

நிஷெஷாஹெ ணஸுஸாயுணவ ||

(பிராணன்மனமென்னும்) அவ்விரண்டிலும் பிராணனது நாசம் ஷடங்கமுதலியவற்றின் அப்பியக்கால் சாதிக்கத்தக்கதாம். மனேநாசமோ குருப்பிரசாதத்தால் மாதிரத்தால் நன்றாய்ச் சாதிக்கத்தக்கதேயாம்.” என்னுமிது பீஜத்தில் மூலசுலோகத்திற்குடுத்த சுலோகமாம். (௨௫)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ரஸஸுபீநஸஸெஸுவ வஹுவகாஸு ஹவதஃ |

ரஸொஸபொஷெநாஸஸு கிம்நஸிஷுதிவஹெ || ௨௬ ||

(இ-ள்) இரசத்திற்கும் (பாதரசத்திற்கும்) மனதிற்கும் சுபாவமாகச் சஞ்சலத்துவமுண்டு. இரசம் கட்டுப்பட்டால் சித்தம் கட்டுப்பட்டதாகின்றது. அதனால் உலகத்தில் எது சித்தியாது? (எல்லாஞ்சித்திக்குமென்பது பொருள்.) (௨௬)

(அ-கை) அதனையே கூறுகின்றார்:—

\* ஶேஷிபுதொஹாரெதவூயீநூதொஜீவதிஸ்யஸு |

வஸுஃவெவரதாயுதொஸொவாயுஸுபாவதி || ௨௭ ||

\* இவ்விரண்டும் வராகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.



(இ-ள்) பார்வதி! இராமமும் வாயுவும் மூர்ச்சிதமாயின் வியாதினைப் போக்குகின்றன. மிருதமாயின் சுவயம் (தமதுசாமர்த்தியத்தால்) வெகுதூரம் ஜீவிப்பிக்கின்றன. பத்தமா (கட்டுப்பட்டனவாகுமா) யின் ஆகாயத்தில் சஞ்சரிக்குந்தன்மையைத் தருகின்றன.

ஒஷதிவிசேஷங்களின் சம்பந்தத்தால் (சபலசஞ்சல) நீங்கிய இராமமும் கும்பகங்களினந்தத்தில் இரேசகம் நிவர்த்திக்கப்பட்ட வாயுவும் மூர்ச்சிதமெனப்படும், பஸ்மமாகிய இராமமும் பிரஹ்மரங்கரத்திலொடுங்கிய வாயுவும் மிருதமெனப்படும், கிரியாவிசேஷத்தால் குளிகைவடிவமாகச் செய்யப்பட்ட இராமமும் தாரணாவிசேஷத்தால் புருவமத்தியில் தரிக்கப்பட்ட வாயுவும் பத்தமெனப்படும். (உ௭)

(அ-கை) இதுவுமது:—

உநநெஷ்டயெபுஷ்டிரொராவாயு

ஸூதொஸிநு-உஸிரொ ஹவஸு |

ஸிநு-உஸிரொ ஹவஸு

விஸு-உஸிரொ ஹவஸு || ௨௮ ||

(இ-ள்) மனம் ஸ்திரப்பட்டால் வாயு (பிராணன் ஸ்திர)மாகும். அதனால் (வாயுவின் ஸ்திரத்தன்மையால்) விர்து (சுக்கிலம்) ஸ்திரமாகும். விர்து ஸ்திரமானால் பலமும், பிண்ட(தேச)த்தின் ஸ்திரத்தன்மையும் உண்டாகின்றது. (௨௮)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* உந்நியாணா-உநொ நாயொ உநொ நாயஸு-பாராத: ||

பாராதஸு-உநொ நாயொ ஸுயொ நாயஸு-பாராத: || ௨௯

(இ-ள்) சுரோத்திரமுதலிய இந்திரியங்களுக்கு மனம் (அந்தக்கரணம்) நாதன் (பிரவிருத்திப்பது) ஆம். மனதிற்குப் பிராணன் நாதனும், பிராணனுக்கு மனோலயம் நாதன், அம்மனோலயம் நாதத்தால் ஆசிரயித்திருக்கின்றது. (அதாவது மனம் நாதத்தில் ஒடுங்குகின்றது என்பது பொருள். (௨௯)

\* இது ஷாகோபநீஷத்வாக்கியம்.



(அ-கை) இதுவுமது:—

யது டுஷ்டி உயவது ஹதெநிபஸநாதநீ |

ஸாஸுஜீவஹதாநாஃ டெஸுஹெஸுயயாமதெ || ௩௩ ||

(இ-ள்) எதில் (எந்தவிஷயமாகிய பிரஹ்மத்தில்) திருஷ்டி (அந்தக்கரணவிருத்தி)யிருக்கின்றதோ, அதிலேயே இலயமுண்டாகின்றது. யோகிகளுக்குப் பூதங்களையும் இந்திரியங்களையும் சாக்ஷதமாகவுடையதும், சீவர்களின் சக்தியென்னும் வித்தையுமாகிய இவ்விரண்டும் யோகிகளுக்கு அலக்ஷியமாகிய (குறிக்கப்படாத) பிரஹ்மத்தில் இலயமடைகின்றன.

சக்காரியவாதத்தில் அவித்தையில் காரியசமுகங்களிருத்தலால், பூதங்களையும் இந்திரியங்களையும் சாக்ஷதமாகவுடைய தென்றார்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஹெயாயஹதிவ் ரஹு: கீடிஸுஹயகஷண்து |

சவாநவபுர ஸூநா ஹெயாவிஷயவிஸுதி: || ௩௪ ||

(இ-ள்) இலயம் இலயமென்று அநேகர் கூறுகின்றனர். அவ் விலயத்தின் சொரூபம் எப்படிப்பட்டதெனின், அதனைக் கூறு கின்றார். மறுபடியும் வாசனை யெழும்பாமையால் சத்தமுதவிய விஷயங்ளையாவது, தியேயாகார (தியானிக்கப்படுபொருள்) வடி வமாகிய விஷயங்களையாவது மறத்தல், இலயமாம். அதாவது இலயமென்னும் சப்தத்திற்குப் பொருளாம். (௩௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வெடிஸாஸுஹாநாநாநி ஸாஸாநுமணிகாஹவ |

ஹகெஹஸாஹவீஸுஹா மஹாஹுஹயவிரிவ || ௩௫ ||

(இ-ள்) நான்கு வேதங்களும் ஆறு சாஸ்திரங்களும் பதி னெண்புராணங்களும் (அனேகம் புருஷர்களால் அறியத்தக்கன வாயிருத்தலால்) சாமானிய கணிகை (வேசி)டைய் போன்றன வாம். சாம்பவிழுத்திரை யொன்றே (புருஷவிசேஷனா லறியத்தக் கதா யிருத்தலால்) குலஸ்திரீயைப்போல் இரகசியமானதாம். ()



வேசவராபின்ன அகம்பிரஹ்மாஸ்மி யென்னும் வாக்கியார்த்தமாகிய பிரஹ்மம் என்னும் இலக்ஷியத்தில் சித்தமும் வாடியும் எவனுக்கு ஒடுங்குகின்றதோ, அந்தயோகி அசைவற்ற கருமணிகளையுடைய திருஷ்டியால் தேகத்தின் வெளிப்பிரதேசத்தில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கினும் வெளிவிஷயங்களைப் பார்க்காதவனாகவே இருக்கிறான். அந்தச் சாம்பவிமுத்திரை குருவின் அறுக்கிரகத்தாற் பெறப்பட்டதாயின், அப்போது அந்த (இதுவென்று பசால்லக்கூடாத) சாம்பவ (சாம்பவிமுத்திரையிற்றோற்றும்) பத(அதம்சொருப)மென்னும் சூனியாகூனிய விலக்ஷணமாகிய மேலான தத்துவம்(வாஸ்தவமானபொருள்) விளங்குகின்றது.

துயேபாகாரவிருத்தி யிருத்தலால் சூனியவிலக்கணமென்  
றும், அதுவும் தோற்றுகிருத்தலால் அசூனியவிலக்கணமென்  
றங் கூறினார். அப்படியே

“கனையுக்கூறிநெறியீரவிரதம் பஸுநுடாஸாயதீ  
 ஐயுடனுநெஷநிஷெஷவஜிததியம் ஐடாஹவெஹாஹவீ |  
 மாபெயம்யிரிநாநாஹுவிஐஐஷா தனெஷுததூயி-  
 நாநெஷாநாஐடிநாநெநாநயகூரீஐதிபுடாஐயுடா ||

ஏகாக்கிரசித்தனாகிய யோகி நீக்கமின்றிய அந்தர்லக்ஷிய மாய்ச் சுகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு விழித்தலும் திறத்தலும் மின்றிய பார்வையாயிருத்தலாகிய இது சாம்பலிமுத்திரையாம். இது தந்திரங்கனையுணர்ந்த கிரீசனாகிய பரமேசுவரனால் தந்திரங்களில் பரதுகாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. யோகிகளுக்கு மனோலயத்தைச் செய்வதும் மோக்ஷத்தைத்தருவதும் துர்லபமுமாகிய இது தத்துவவிருப்புடையோர்களின் பொருட்டாம்.

ஊழ்ஞ்சுஷி ரபொஞ்சுஷி ரமியூவெயொஹ்யஸிராஃ ।  
ராயாயம்சு வியாதெந ஜ்வநுகோஹவெதிதள ॥

ஊர்த்துவவேதம் (மேல் ஊடுருவிச் செல்லுதல்) ஊர்த்துவ  
(மேல்) திருஷ்டியும், கீழ்நாடிகள் அதோதிருஷ்டியுமாம். இரா  
தாயந்திரவிதானத்தால் பூமியில் ஜீவன் முக்தனாகின்றான்.” என்று  
சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௩௭)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸ்ரீ ஸாம்வ்யாஸூபெவயபா சுவஸூயாஸிவெஹி |

ஹவெஜ்ஜிதயாநநிஸூபெவிதூவாவிணி || ௩௮ ||

(இ-ள்) ஸ்ரீ சாம்பவிமுத்திரை கேசரிமுத்திரை என்னுமிரண்டினது அவஸ்தை ஸ்தானங்களின் பேதத்தால் சூனியமாகிய (தேசகாலவஸ்து பரிச்சேதமில்லாத அல்லது சஜாதீய விஜாதீய சுவகதபேதமில்லாத) சிதநந்தசொருப ஆத்மாவில் சித்தலயமாகிய ஆநந்தம் உண்டாகின்றது.

சாம்பவிக்கு வெளிதிருஷ்டியால் வெளியவஸ்தை (நிலைமையும் கேசரிக்கு புருவநடுப்பார்வையால் உள்ளவஸ்தையுமாம். சாம்பவிக்கு இருதயபாவனையும் கேசரிக்குப் புருவநடுவுமே ஸ்தானங்கள். ஸ்ரீசாம்பவிக்கும் கேசரிக்கும் அவஸ்தைஸ்தானமென்னும் சாதனம்சத்தில் பேதமுண்டு. சித்தலயநந்தமாகிய பலாமிசத்தில் பேதமில்லை யென்பது தாற்பரியம். (௩௮)

உன்மனீ.

(அ-கை) \* உன்மனிமுத்திரையைக் கூறுகின்றது:—

தாரொஜ்ஜோதிஷிஸூபொஜ்ஜி கிணிஹுநூபெஹி |

வாவபுயொமாஸிநொயாஹுநூநூநீகாரகக்ஷணாஸி || ௩௯ ||

(இ-ள்) கண்ணின்மணிகளை † ஜோதியில் (இரண்டுகண்மணிகளையும் நாசிதுனியிற் சேர்த்தலாற் பிரகாசிக்கும் தேஜசில்) சேர்த்துப் புருவங்களைக் கொஞ்சம் மேலே உயர்த்தவேண்டும். முன் (முற்கூறிய அந்தர்லக்ஷியம் பஹிர்திருஷ்டியென்னும் வடிவினதாகிய) யோகத்தை(யுக்தியை)யுடையமுன் (அந்தக்கரணத்)தை யோகத்திற் பொருத்துவானாயின், யோகி க்ஷணத்தில் (முகூர்த்தத்தில்) உன்மனியவஸ்தையையுடையவனாகின்றான்.

\* இது சாண்டியந்திற் கூறப்பட்டுள்ளது.

† புருவநடுவில் வெண்மைமுதலிய ஜோதிவட்டங்களைக் காண்டலா லுண்டாகும் சித்தினைச் சிவபுராணத்துக்காண்க.

(அ-கை) உன்மனியைவிட கடத்தற்குபாயம் வேறில்லையெனக் கூறுகின்றார்:—

கெவிபாமரிஜாவெந் கெவிநீமரிஸங்குயெ |

கெவிதூகெடுணர்ஹுணி நெநவஜாநனிதாரக்ய || ௪௦ ||

(இ-ள்) சாஸ்திரதந்திரமுதலியவற்றை யுணர்ந்த சிலர் ஆகம (சாஸ்திரதந்திராதி) ஜாலங்களாலும், சிலவைதிகர் நிகம சங்குலங்களா(வேதத்திற் கூறிய பலத்தின் மிகுதிப்பாட்டின) லும், சிலவைசேஷிகர்முதலியோர் தர்க்க (சுவகற்பித யுக்திவிசேஷ)த்தாலும் மோகிக்கின்றார்கள் ; தாரகத்தை (கடத்தற்குபாயமாகிய உன்மனியவஸ்தையை) அறிகிறதில்லை என்பதுபொருள்.

“சூமஜுந்திவாஜிராரொஹம் சுயபூவனஜுத்யுமாரி ||

இவற்றால் அர்த்தங்கள் புத்தியில் ஏறுகின்றமையால் ஆகமங்களாம்” ஜாலத்தை(வலையை)ப்போல பந்தனத்திற் கேதுவாகுமவற்றிற்கூறிய பலன்களை ஜாலங்களென்றார். (௪௦)

(அ-கை) இது 2:—

\* சுயபூநீவிதவொவந் ஹிராநாநாலாமுடிதூஷண  
ஸூநாகூவாவிலி நதாஹநய நூஸநூவாவெநய ||

ஜெராதிராவெஸெஷலீஜிவிதம் ஜெதீவ்யிராநவா ||

தஜுதஜுடிவிவஸூவாஹி வாயுஹிசிராயிக்ய || ௪௧ ||

(இ-ள்) பாதிதிறந்த கண்களையுடையவனாய், ஸ்திர(நிச்சல) மனதுடையவனாய், நாசாக்கிரத்தில்(நாசினுனி பாகத்தில் அந்லது பன்னிரண்டங்குல அளவில்) வைக்கப்பட்ட பார்வை யுடையவனாய்; நிஸ்பந்தத்தன்மையால் (காயேந்திரியமனதுகளின் நிச்சலத்தன்மையால்) சந்திர சூரியர்களையும் இலயமாக்குவி (பிராணசஞ்சாரத்தையும் ஸ்தம்பிவி) க்கிறவன் எனவே, அவன் (எல்லாவற்றையும் பிரகாசிப்பிக்கும்) ஜோதிவடிவமும், (ஆகாயமுதலியவற்றின் உற்பத்திவாயிலாக) சர்வகாரணமும், பூரணமும், சுவப்பிரகாசமும், பர (காயேந்திரியமனதுகளுக்கு சாக்ஷியாகிய)

\* இது காண்டில்யத்தானது.

தத்துவமு: (ஆரோபயில்லாததும் வாஸ்தவிகமு)மான அந்த (இதென்று சொல்லக்கூடாத) பதமாகிய பரம்.(சர்வோக்கிருஷ்ட) வஸ்துவை (ஆதம் சொருபத்தை) அடைகிறான். (யோகி உன்மனி யவஸ்தையில் சுவசொருபத்தில் நிலைத்தவனாகின்றனென்பது பொருள்.)இதில் அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதென்ன? (வேறு வஸ்துவை யடைகிறனென்று இதில் என்னசொல்லவேண்டியிருக்கிறது என்பது பொருள்).

பன்னிரண்டங்குல வளவில் என்பது வசிஷ்டராலும்

\* “அரஹாமு-அவரூபென

நாஸாஹெ-விஷெஷெனா |

ஸம்விஜ்ஞாஹ்-புராணிகே: ||

புராணஸுநா-நிரூபயதெ ||

பன்னிரண்டங்குல அளவுள்ள நாகிதானியாகிய கிம்லாம் பரத்தில் (பரிசுத்த ஆகாசத்தில்) சமீபித்து (ஞானம்) பார்வை பெறுமிரண்டும் ஒடுங்குவதால் பிராணனது அசைவு நிரோதிக் கப்படுகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (சக)

(அ-சக) உன்மனிபாவனையின் காலநியமத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† ஷ்வா நவ-ஹெபெஜ்-மா-நா-து-ள-வெ-வ-நவ-ஹெபெஜ |

ஸவ-ஷ்வா-வ-ஹெபெஜ்-மா- ஷ்வா-நா-தி-நிரோய-த: || சஉ ||

(இ-ள்) பகலில் (சூரியசஞ்சாரத்தில்) இலிங்கத்தை(சர்வகா ரணமாகிய ஆத்மாவை)ப்பூஜி(பாவி)க்கலாகாது. இராததிரியி

\* இவ்வாக்கியத்தைச் சாண்டில்யோபநிஷத்திலும் காணலாம். இவ்வாக்கியத்திற் கூறியபடி,

“நாகிக்கதோமுகம்பன்னிரண்டங்குல  
நீசித்தம்வைத்து நினைவுமவல்லையேன்  
மாசித்திமாயோகமவந்துதலைப்பெய்துந்  
சேதத்திற்கென்றுஞ்சிதைவில்லையாகுமே.”

என்னுந் திருமந்திரத்திலுங் காண்க.

† இதனை சாண்டில்யோபநிஷத்திற் காண்க.



(சந்திரசஞ்சாரத்தி)லும் பூஜிக்கலாகாது. (“வாயுசலித்தால் சித் தஞ்சலிக்கு” மென்று சொல்லப்பட்டிருத்தலால் சந்திர சூரிய சஞ்சாரத்தில் சித்தஸ்திரத்தன்மையிலாமைபால்) பகவிரவெ ன்னும் சூரிய சந்திரர்களை நிரோதித்து, எப்போதும் இலிங்க மென்னும் ஆத்மாவைப் பூஜிக்கவேண்டும்.

ஆத்மா சர்வகாரணமென்பதற்கு,

“வனதஸூரஹா தநசூகாஸஸு ஹுதஃ ||

இந்த ஆத்மாவின்னும் ஆகாசமுண்டாயிற்று” என்னும் தைத்திரிய சுருதி பிரமாணம். தியானமே ஆத்மபூஜையாம். அது வாசிஷ்டத்தில்,

“யுரொநாவஹார வனவா தூ யுரநஸிஸுஜஹாஹுதம் |  
விநாதெநதரெணாயதூதா ஹுதவனவொநா ||

தியானநவேத்தியமே ஆத்மா; தியானம் இதன் மகார்ச் சனம். அது (தியானம்) ஒழிந்தமற்றொன்றால் இவ்வாத்மா அடையப்படமாட்டாது.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சூரியனும் சந்திரனும் நிரோதமாகுங்கால் சுழுமுனைக்குள் பிரா ணனடங்குகின்றது. அப்போது மனம் ஸ்திரத்தன்மையடைத் தால் அப்போது பாவிக்கவேண்டும். அது (சுழுமுனையிற் பிரா ணனடங்கின் மனம் ஸ்திரத்தன்மை யடையுமென்பது)

“ஸுஷு ஸ்ரானமுகெ வாயஸநெஸ்யபுஹுஜாயதெ ||

சுழுமுனைமத்தியில் வாயு பிரவேசித்தவால் மனதிற்கு ஸ்திர தத்தன்மை யுண்டாகின்றது” என்பதனாற் சொல்லப்பட்டிருக் கின்றது. (சஉ)

கேசரி.

(அ-கை) கேசரியைக் கூறுகின்றார்:—

ஸவ்ருகிணநாவிஸ்யா ஸெப்யராகிராஹுதஃ |

திஷ்டெதெவவஸீஸுஹா தஷ்மிநஸ்யாநெநஸஸ்யஃ || சந ||

(இ-ள்) இ-துவலது நாடிகளிலுள்ளவாயு இந்த மத்தியப் பிரதேசத்தில் செல்லுகின்றதோ, அந்தப் பிரதேசத்தில் கேசரி முத்திரை ஸ்திரமுடையதாகின்றது. இதற் சமுசயமில்லை. (சந)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ஐவாவிம்மவெயாடிபெயு முநிநுஹ்வாநிஹ்முஹ்வைக |  
திஹ்வெதவெவநீமுநா ததுவததுவாநிஹ் || சச ||

(இ-ள்) இடைபிங்கலைகளின் மத்தியிவிருக்கும் சூனியம் (ஆகாயம்) வாயுவை வீழுங்குகின்றது. அதில் (சூனியத்தில்) கேசரிமுத்திரை ஸ்திரமாகின்றது. மறுபடியும் மறுபடியும் சத்தியம்.

குனியத்தில் பிரான்ஸ் ஸ்திரமாகுதலை வாயுவை விழுங்கு  
தலெனப்படும். (சச)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ஸுபகாஷந் ஸொகிபெய் கிராவாஜாநாவம் :  
ஸஷிதாவெய்ரகெயா ஸாஜிநாநாவெய் || சந ||

(இ-ள்) சூரியசந்திரர்களென்னும் இடைபிக்கலைகளின் மத்தியில் நிராலம்பமாகிய உள்ளவகாசத்திலிருக்கும் ஆநாயங்களின் சமுதாயத்தில் செவ்வையாய்ப் பொருத்தியிருப்பது எதுவோ, அம்முத்திரை கேசரி யெனப்படும்.

புருஷமத்தியில் சகல ஆகாயங்களுக்கும் சம்பந்தமிருத்த  
லால் ஆகாயங்களின் சமுதாயமென்றார். அது

“வஹஸ்ய ராக்ஸதீநிதே ||

“இந்துநாடிகள் சம்பந்தித்துள்ளதில்” என்பதனால்  
ஸ்ப்பட்டிருக்கின்றது. (சுநி)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வெளியே சென்று தாய்நாட்டை வளர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

(இ-ள்) எந்தக்கேசரியில் சந்திரானினின்று அமிர்ததானையுண்டாகின்றதோ, அந்தக்கேசரி சாக்ஷாத் சிவப்பிரியையா

\* இவை சாண்டில்யோபநிஷத்தின் வாக்கியங்கள்.

(சிவத்திற்குப் பிரியமுள்ளதா)ம். இணையற்றதும் திவ்விய (சகல நாடிகளிலும் உத்தம)மானதுமாகிய. சுழுமுனையைப் பச்சிமமுகத்தில் நாவினுற் பூரிக்கவேண்டும்.

நாவினுலென்பது வருவிக்கப்பட்டது. (சுக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஹுரவூரெவ்வவூயெத நிஸிதாவெவநீலவஹ |  
ஹுரவூரெவநீலூ வுநீலவூஜாயதெ || ௪௭ ||

(இ-ள்) முன்னமே சுழுமுனையைப் பிராணனுற் பூரிக்கவேண்டும். அப்போது நிச்சயிக்கப்பட்ட (சந்தேகமில்லாத) கேசரியென்னுமுத்திரை யுண்டாகின்றது. (முன்னமே பிராணனுல் பூரிக்காமல் நாக்குமாத் திரத்தால் பச்சிமமாகப் பூரிக்கின், அப்போது மூடாவஸ்தையையுண்டாக்கும் கேசரியுண்டாம். (நிச்சயிக்கப்பட்ட கேசரியுண்டாகாதென்பது கருத்து.) \* கேசரிமுத்திரையும் அப்பியசிக்கப்படின உன்மனியுண்டாகின்றது. (சித்தத்திற்குத் தியேயாகார ஆவேசத்தால் துரியாவஸ்தையுண்டாகின்றது.)

சுழுமுனையைப் பிராணனுலென்பது வருவிக்கப்பட்டது.

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஹுவொரூயெஸிவஸூநம் உநஸூத்ரவீயதெ |  
ஜூதவூந்தூதூந்தூயதெ தூகூரெவநவீயதெ ||

(இ-ள்) புருவமத்தி சிவமென்னும் (சுகவடிவமாகிய) பிரத்தியகபின்னபரமாத்மாவின் ஸ்தானமாம். அதில் (சிவத்தில்) மனம் ஒடுங்குகின்றது. (சிவாகாரவிருத்திப் பிரவாகமாகின்றது.) அந்தச் சித்தலயவடிவமாகிய துரிய (ஜாக்கிர சொப்பன சுழுத்திகளுக்கந்நியமாகிய நான்காவது) பதம் அறியவேண்டியதாம். அந்தப்பதத்தில் காலன் (மிருத்தியு) இல்லை. அல்லது சூரியசந்திரர்களின் நிரோதத்தால் ஆயுளைக்குறைக்கும் காலம் (சமயம்) இல்லை யென்பது பொருள்.

\* இது சாண்டிலியத்திலுள்ளது.

அது “சமுமுனைகாலனைவிழங்குவதாம்” என்பதனால் முன் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (சஅ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

சுஹுஸெதூரீம் தாவடிா வதூரெடிாநநிடிதஃ |  
ஸஹாஹபொமநிடிஸு காஹாநாஹிகடிாஹ || ௪௬ ||

(இ-ள்) யோகநித்திரையுடையவனாகும்வரையில் கேசரிமுத்திரையை அப்பியசிக்கவேண்டும். யோகநித்திரையை யடைந்தவனுக்கு ஒருக்காலும் காலன்(மரணம்)இல்லை.

சர்வவிருத்திரோதம், யோகநித்திரை. (சக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

நிராலம்ஸம்நிஸூகா நகிஹிடிவிவினபெசு |  
ஸஸாஹுஹுஃ தரெவெடிாநீவடிவதிஷு கியுஹ || ௫௦ ||

(இ-ள்) எவன் மனதை நிராலம்ப(ஆலம்பகுனிய)மாக்கி, ஒன்றையும் சிந்தியாதிருக்கின்றானோ (கேசரிமுத்திரையிலுண்டாகும் பிரமாகாரவிருத்தியையும் பாவவாக்கியத்தால் விடுகின்றானோ), அவன் உள்ளும்வெளியுமிருக்கும் ஆகாயத்தில் கடத்தைப்போல நிற்கிறான். இது நிச்சயம்.

எப்படி ஆகாயத்திலிருக்கும் கடம் உள்ளும்வெளியும் ஆகாயத்தின் நிறைந்ததாகின்றதோ அதுபோல கேசரியில் ஆலம்ஸத்தை (பற்றுக்கோட்டை) விடுதலால் யோகி பிரஹ்மத்தால் நிறைந்தவனாகின்றான் என்பது பொருள். (௫௦)

(அ-கை) இதுமது:—

ஸாஹுவாயுயுயாஹீந ஹுயாஹெடிநஸம்ஸயஃ |  
ஸஸாஹெஹிராஹாஹிடி வவடிநாஹஸாஸஹ || ௫௧ ||

(இ-ள்) தேகத்திற்கு வெளிப்பிலுள்ள வாயு (தனக்கு உட்பிரவிருத்தியின் மையால்) கேசரியில் எப்படி இலபமாகின்றதோ, அப்படியே தேகமத்தியிலிருக்கும் வாயு (தனக்கு வெளிப்பிரவிருத்தியின்மையால்) இலபமாகின்றது. இதிற்குமுசயமில்லை.

பிராணன் தனது ஸ்தானத்தில் (ஸ்திரத்தன்மைக் கதிஷ்டானமாகிய பிரஹ்மஸ்திரத்தில்) சித்தத்தோடு ஸ்திரத்தன்மையை யடைகின்றது. (௫௧)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வனவஜெவ்யஸோநஸ்ய வாயுமோமெஹிவாநிஸ்ய |

கல்யாஸாஜீபுதெவாயுநஸ்யவெதுவலீயதெ || ௫௨ ||

(இ-ள்) இப்படி வாயு மார்க்கத்தில் (சமுமுனையில்) பகலுமாவும் அப்பியாசிக்கின்றவனுக்கு, அப்பியாசத்தால் எந்த ஆதாரத்தில் பிராணன் இலயமாகின்றதோ, அதிற்றானே (வாயுவின் இலயாதிஷ்டானத்திலேயே) மனம் இலயமாகின்றது. (௫௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

கஜெடுதேவ்யாவயெடுஹ ஜாவாஹதஸ்யஸூகம் |

வலிஜெடுதேவஜஹாகாயொ ஜஹாவஸவராகு || ௫௩ ||

(இ-ள்) இரந்திர(துவார)த்தினின்று வெளிப்படும் அமிர்தத்தால் பாதமுதல் சிரசுபரியந்தமாகிய தேகத்தை முழுகுவிக்கிறான். மகா(மிகமேலான)காயமுடையவனும் மகாபலபராக்கிரமமுடையவனுமாகிய யோகி அமிர்தத்தால் முழுகுதலால் சித்தனேயாகின்றான். (௫௩)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ஸக்தியெஜநக்ஷுக்ஷா ஸக்திஜாநஸ்யெயமாஸ்ய |

நஜநஸாஜநகூலொக்ய பாரபெதூஜெவஹ || ௫௪ ||

(இ-ள்) சக்தி(குண்டலி)யின் மத்தியில் மனதைச் செய்து (மனதை அதின்வடிவாக்கி) சக்தியை மனதின் மத்தியிலுள்ளதாக்கி (சக்தியின் தியான ஆவேசத்தால் சக்தியை மனதில் ஒருமைப்படுத்தி, அதனால் குண்டலியை விழிப்பித்து) மனதால் மனதைப்பார்த்து (புத்தியை மனதற் பார்த்தலால் ஸ்திரப்படுத்தி), பரமபதத்தை (சர்வோத்திருஷ்டசொருபத்தை)த் தரிக்க (தாரணைக்கு விஷயமாக்க)வேண்டும். (௫௪)

\* இது சாண்டிலீயயோகஞாடலியுபநிஷங்கின் வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* வலியெடுக்காருமா தூந் தோதலியெடுவவர்காரு |  
ஸவடுளுவையெடுக்கா நகிணிடிவிவிதெயெசு || ௩௩ ||

(இ-ள்) (ஆகாயத்தைப்போல் பூர்ணமாயிருக்கும் பிரஹ்மமாகிய) ஆகாயத்தின் மத்தியில் ஆத்மாவை (சுவசொருபத்தை)ப் பாவி அதாவது பிரஹ்மம் நானென்று பாவி. ஆத்மாவில் (சொருபத்தில்) ஆகாயத்தை (பூரணப்பிரஹ்மத்தை) பாவி அதாவது நான் பிரஹ்மமென்று பாவி. எல்லாவற்றையும் ஆகாயமாகச் செய்து (பிரஹ்மமயமாகப் பாவித்து) ஒன்றையும் சிந்திக்கலாகாது. (நான் பிரஹ்மமென்னும் தியானத்தையும் விடவேண்டும் என்பது பொருள்.) (௩௩)

(அ-கை) இப்படிச்சமாகிதனு (சமாதியடைந்தவனு)க்குச் சொரபத்தில் நிலைத்தலைக் கூறுகின்றார்:—

† சுந்தரபூதநொவஹிபூதநொ  
 ஸூதநொஃகூஹவாஹொ |  
 சுதநொவொனொபூதநொவொனொஃ  
 வொனொஃகூஹவாணொவொ || ௩௬ ||

(இ-ள்) உள்ளே (அந்தக்கரணத்தில்) சூனியமாம். (பிரஹ்மத்திற்கந்நியமாகிய விருத்தியில்லாமையால் துணிதீய (இரண்டாவது) சூனியமாம்). அந்தக்கரணத்திற்கு வெளியிலும் [துணிதீய (இரண்டாவதின்) தரிசனமில்லாமையால்] சூனியமாம். ஆகாபத்திவிருக்கும் கும்பம் உள்னும் வெளியும் சூனியமாயிருத்தல் பால் சூனியமாம். (பிரஹ்மாகாரவிருத்தியிருத்தலால் அல்லது அது பிரஹ்மத்திற்கு வாசமாயிருத்தலால்) உள்ளே (அந்தக்கரணத்தில் அல்லது இதயாகாசத்தில்) பூரணமாம். (சத்தையினால் பிரஹ்மத்திற் கந்நியமாகிய விருத்தியின்மையால் அல்லது பிரஹ்மம் பூரணமாயிருத்தலால்) வெளியில் அந்தக்கரணத்திற்கு வெளியில் அல்லது இருதயாவகாசத்திற்கு வெளியில்) பூரணமாம்.

\* இது சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியம்.

† இது வராகோபநிஷத் வாக்கியம்.

சமுத்திரத்திலிருக்கும் கடம்போல் பூரணமாம். (சமுத்திரத் திலிருக்கும் கடம் முற்றிலும் ஜலத்தால் நிறைந்திருத்தல்போல் சமாதிரிஷ்டனாகிய யோகி பிரஹ்மத்தால் பூரணனாகின்றான் என்பது பொருள்.) (௫௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* வாஹுவினோநகதபுவுத தபெயவானாவினநடி |  
வவபுவினாவரிதபுஜ நகிஷ்டிபிவினதபெய || ௫௭ ||

(இ-ள்) சமாதியடைந்தயோகியால் பாகிய (புறச்) சிந்தை செய்யத்தக்கதன்று. அப்படியே ஆந்தரசிந்தனமும் (பாகியசிந்தனம்போல் மனதினற் கற்பிக்கப்பட்ட உயர்ந்த இன்பகரமான மானிகை, வீதிமுதலியவற்றின் சிந்தனமும்) செய்யத்தக்கதன்று. (பாகியாந்தரமாகிய) சருவசிந்தனத்தையும் விட்டு, ஒன்றையும் சிந்திக்கலாகாது.

ஒன்றையும் சிந்திக்கலாகாது என்றமையால் பாவவராக்கியத்தால் ஆத்மாகார விருத்தியையும் விடவேண்டும். அதை விட்டால் சொருபத்தில் நிலைத்தலாகிய ஜீவன்முக்தியுண்டாகுமென்பது கருத்து. (௫௭)

(அ-கை) பாகியாந்தரசிந்தையை விடுதலால் சார்தியுண்டாகின்றதென்பதில் வசிஷ்டரது வாக்கியத்தைப் பிரமானமாகக் கூறுகின்றார்:—

லாகுபூராத் கூமெநவஜமதூயி  
லாகுபூராத் கூமெநவபெநாவியாஸஃ |  
லாகுபூராத் திஜி-தூஜநிவி-கூ  
பூபி-தூபிபூபிவாபூ-ஹிராபிபூபி || ௫௮ ||

(இ-ள்) மானசிகவியாபாரமாகிய சங்கற்பமாத்நிரத்தின் சிருஷ்டியே தோன்றுகின்ற இவ்வெல்லா ஜகத்துமாம். (பாகியப் பிரபஞ்சம் மனோமாத்நிர கற்பிதமென்பது பொருள்.) மனதின் விலாசம் (உயர்ந்த இன்பகரமான மானிகை, வீதிமுதலிய நாநா

\* இது சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியம்.



விஷயாகார கற்பனை) சங்கற்பமாத்திர சிருஷ்டியே. (மானசப் பிரபஞ்சமும் சங்கற்பமாத்திர சிருஷ்டியேயாமென்பது பொருள்.) சங்கற்பமாத்திர(பாகியாந்நாப்பிரபஞ்ச)த்தில் உள்ள மதி (சுத்தியத்தன்மையாகிய புத்தி)யை விடுக. அப்போது செய்யவேண்டியது யாதெனின்? (ஆத்மாவினிடத்துள்ள கர்த்திருத்துவ போக்திருத்துவ சுகித்துவங்களும், சஜாதீயவிஜாதீய சுவகத பேதமும், தேசகாலவஸ்து பரிச்சேதமுமாகிய கற்பனையென்னும் விசிஷ்டகற்பனையாகிய விகற்பமின்றிய) நிருவிகற்ப ஆத்மாவை ஆசிரயித்து (தாரணை முதலியவற்றிற்கு விஷயமாக்கி), இராமா! நிச்சயமாகிய (சந்தேகமின்றிய) சாந்தி (பரமஉபாதி)யை அடைவாய்.

சாந்தியால் சுகத்தையும் அடைவாயென்பது கருத்து. அது

“ நவா ஹவய தஸாநிரஸாநுஸுகு தஸூஃ ||

ஆத்மாவைப் பாவி(தியானி)பாதவனுக்குச் சாந்தியேது? சாந்தியில்லாதவனுக்குச் சுகமேது? ” என்று பகவானால் வெதி ரோகமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* கவபுராரிநவெயஉவெதூயவஸவெயயா |

தயாஸாயபரிநஹிநஸுதேவியீயதெ || ௫௯ ||

(இ-ள்) எப்படி அக்கினியிற் பொருத்தப்பட்ட கர்ப்பூரம் சக்ஷமாய் இலய(அக்கினிவடிவ)மாகின்றதோ, எப்படி ஜலத் தற் சேர்க்கப்படும் உப்பு தன் வடிவத்தைவிட்டு ஜலவடிவமா ன்றதோ, அதுபோல ஆத்மாவாகிய தத்துவத்தில் சேர்க்கப் படும் மனம் ஆத்மாகாரமாகின்றது. (௫௯)

(அ-கை) மனம் இலயமானால் துவைதமும் இலயமாகுமெ ன்று முன்று சுலோகங்களாற் கூறுகின்றார்:—

\* ஜெயஸவபுஃபு தஹ ஜாநஹிநஹிதெ |

ஜாநஜெயஸஸிநஹி நானுஃவாயாஜீ தபகஃ ||

\* இவை சாண்டில்யோபநிஷத்தின் வாக்கியங்கள்.



(இ-ள்) ஞேயம் ஞாதம் ஞானமென்னு மிவையாவும் (மனதின் கற்பனைமாத்நிரமாயிருத்தலால்) மனமென்று சொல்லப்படுகின்றன. ஞானமும் ஞேயமும் சமமாக மனதோடு இலயமாகுமாயின் இரண்டாவது வழி(மனோவிஷயம்)வேறு இல்லை.) துவைதமில்லை யென்பது பஷிபதார்த்தம்.) (சு0)

(அ-கை) இதுவுமது:—

நெநாஹுஸ்யிஹிஸ்யா யதிஹிதவராவாஸ்ய |

நெநவொஹுஸ்யநீவாவாஹி நெநவொவொஹுஸ்யதெ ||

(இ-ள்) தோற்றுகின்ற இந்த யாதொரு சராசரமாகிய ஜகத் துமுழுவதும் மனோதிருசியமாம். (மனதால் தோற்றப்படுவதாம். அதாவது மனதின் சங்கற்பமாத்நிரத்தாலாமென்பது பொருள்). மனதின் உன்மனீபாவத்தால் (விலயத்தால்) துவைதம் (பேதம்) தோற்றுகிறதில்லை. (துவைதப்பிரமை தோற்று தற் கேதுவாகிய மனதின் சங்கற்பமில்லாமையால்.)

மனதின் சங்கற்பம் இருந்தால் தோற்றுகின்றது; இல்லாவிட்டால் தோற்றுகிறதில்லை, ஆகையால் சகலஜகத்தும் பிரமமே (பிராந்தியே); பிராந்தித்தோற்றமுள்ள சரீரமுடையதாயிருத்தலால் பிராந்திக்கு அதிஷ்டானமாகிய பிரஹ்மம் (ஐஹ்யம்)சத்தியமென்று அங்கீகரித்திருத்தலால் பௌத்தமதப் பிரசங்கமில்லை.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ஜெஹ்வஸ்யவாரித்யா மாக்ஷியாயாதிராநஸம் |

நெநவொவொஹுஸ்யநீவாவாஹி நெநவொவொஹுஸ்யதெ || சு2 ||

(இ-ள்) ஞேயவஸ்துவை (ஞானத்திற்கு விஷயமாகும் நாம ரூபாத்மகமாகிய சகலசராசரத்தையும்) விடுதலால் மனது சச்சிதானந்த வடிவமாகிய ஆத்மாகாரமாகின்றது. மனது இலயமாகுங்கால் கைவலியம் மிஞ்சுகின்றது. (அத்விதீய ஆத்மசொருபம் மிஞ்சுகின்றது யென்பது பொருள்.) (சு2)

\* இது சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

வனவம்நாநாவியொவர்பாஃ ஸுஜேகூநுஹவாநிதாஃ |

ஸுஜோயிரீமடாஃகூபிதாஃ வஹவடாவொபெபுஜேஹாதூவி ||

(இ-ள்) இப்படி (அந்தர்லக்ஷியம் பஹிர்திருஷ்டி என்னு மிவைமுதலிய முற்கூறிய பிரகாரத்தால்) மகாத்மாக்களாகிய (சமாதிரிசீலனத்தால் சுத்தமான ஆத்மாவையும், அந்தக்கர ணத்தையு முடையவர்களாகிய) மச்சேந்திரர்முதலிய பூர்வாசாரி யர்களால் நாநாவித உபாய(சாதன)ங்கனையுடையனவும், செவ் வையான (சமுசயவிபரீதமின்றிய) சுவா(ஆத்மா)நுபவதேதாடு கூடியனவுமாகிய (சித்தவிருத்தி நிரோதமென்னும்) சமாதியை யடையும் மார்க்கங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. (௬௩)

(அ-கை) சுமுமுனை முதலியவற்றால் கிருதகிருத்தியாகிய வர், அவற்றை வணங்குகிறார்:—

ஸுஷுநாபொபெகூணுவொநெநு ஸுயாபொபெஹஜநெநு |

ஜெநாநெநெநுநஜேஹுஹுஃ ஜெஹாஸொகூவிபாதெந ||

(இ-ள்) சுமுமுனையும், ஆதாரசக்தியாகிய ஸூத்ரனியும், புருவநடுவிலுள்ள சந்திரனினின்றுண்டாகும் அமிர்தமும், துரி யாவஸ்தையாகிய மனோன்மனியும், ஜடமாகிய காயேந்திரிய மனதுகளுக்குச் சேதனத்தன்மையைச் சம்பாதிப்பதாயிருத்த லால் சர்வோத்தமமாகிய சிற்சக்தியும், சித்தாகிய ஆத்மசொருப மாகிய உமக்கு நமஸ்காரம். (௬௪)

நாதாநுசந்தானரூப சமாதியுபாயம்.

(அ-கை) நாநாவிதமாகிய சமாதியுபாயங்களைக்கூறி நாதா நுசந்தானரூபமாகிய முக்கிய உபாயத்தைப் பிரதிஞ்ஞைசெய் கின்றார்:—

கஸகூதகூவொயாநாஃ ஜெஹாநாஜெவிஸுஜேகூ |

வொபூகூஹொரகூணாவொந நாவொவாஸநஜேஹுதெ ||

(இ-ள்) விற்பத்தியில்லாமையால் தத்துவஞான சாமர்த்திய மில்லாத முடர்களுக்கும் சம்மதமாகிய கோரக்கநாதரார் சொல்லப்பட்ட நாதவுபாசனை (நாதாநுசந்தானம்) சொல்லப்படுகின் கிறது. (சுரு)

முடர்களுக்கும் என்ற உம்மையால் படித்தவர்களுக்குக் கேட்பானேன் என்பது அறியப்படுகின்றது. கோரக்கநாதரார் சொல்லப்பட்ட தென்பதனால், பெரியோர்களார் கூறப்பட்டமையால் இது கொள்ளத்தக்கதாமென்பது அறியப்படுகின்றது. ( )

(அ-கை) இதுவுமது:—

சூலிநாப்யே நஸுவாடி கொடி  
உயவ்யகாராஃக்யிதாஜயனி |  
நாடிநாஸநா நகடுகடுவ  
உநாடிஹேஹே. தஃஹயாநாடி

(இ-ள்) ஸ்ரீ ஆதிநாதராகிய பரமேசவரனார் சொல்லப்பட்ட ஒன்றேகாற்கோடி இலயப்பிரகாரங்கள் (சித்தலயசாதன பேதங்கள்) சிலாக்கியமாயிருக்கின்றன. அவற்றுள் \* நாதாநுசந்தான மொன்றையே எல்லாவற்றிற்கும் பிரதானமாக அறிகிறோம்.

சிரேஷ்டமான இலயசாதனங்களெல்லாவற்றினும் மேலானதாயும் கோரக்கரால் சம்மதிக்கப்பட்டதாய் மிருத்தலால் நாதாநுசந்தானமே அவசியம் விதிக்கப்பட்டதாமென்பது கருத்து.

(அ-கை) சாம்பவிமுத்திரையின் † நாதாநுசந்தானத்தைக் கூறுகின்றார்:—

\* இது ஸ்ரீ சங்கரபகவத்பாதாசாரியர்களாலும் யோகதாராவளியில் “உலகத்தில் சதாசிவனார் சொல்லப்பட்ட ஒன்றேகால் இலக்ஷம் இலயங்களிருக்கின்றன. அவ்விலயங்களெல்லாவற்றுள்ளும் நாதாநுசந்தானசமாதியொன்றையே மேலானதாக யான் மதிக்கின்றேன்.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

† ஸ்ரீ சங்கரர் சொல்லுகின்றார்:—கேவி! யோகியரின் இத்தகைவிரும்பிமேலான ஞானத்தைச் சொல்லுகிறேன்; கேள். எவனுக்கும் சொல்லத்தக்கதுமன்று; சொடுக்கத்தக்கதுமன்று. சிரத்தையுள்ளவனும்,

ஐகூலஸநெஷ்டிதொயொதீ ஐகூலஸநாயஸாஹவீழ் |  
ஸுணுயாஐகூலிணைகணை - நாடினெஷ்டிஐகூலீ || ௬௭ ||

பக்தியோடுகூடியவனும், புத்திமானும், நாஸ்திகத்தன்மையில்லாதவனும், சுத்தனும், தர்மிஷ்டனுமாயுள்ளவனுக்குக் கொடுக்கத்தக்கதாம். யோகத்தை யுணர்ந்தவன் இரவில் ஜனங்கள் உறங்கியபின் தீபமின்றி இருளில் தனது படுக்கையில் சுகாசனத்திலிருந்து, சுட்டுவிரல்களால் இரண்டுகொதுகளையும் செவ்வையாய் முடினால் அதனால் ஜாடாக்கினியினுலுண்டாகிய சப்தமானது கேட்கப்படும். அதனால் உண்ட அந்நம் க்ஷணத்தில் பாகமாகின்றது; சர்வரோகங்களும், ஜ்வராதி வெகு உபத்திரவங்களும் கெடுகின்றன. எவன் தினமும் ஏகாந்தத்தில் இரண்டுநாழிகை கவனிக்கின்றாரோ, அவன் மிருத்தியுவைஜயித்து விரும்பியவண்ணம் தனதிச்சையினால் இங்குதிரிசுவன்; முற்றும் எல்லாவற்றையும் காண்கின்றான். எல்லாச்சித்தியுமடைகின்றான். மாரிகாலத்தில் ஆகாயத்திலுள்ள மேகம் சப்திக்கின்ற சப்தத்தினைப்போன்ற அந்நாதத்தினைக்கேட்டு யோகி உடனே சம்ஸாரபந்தத்தினின்றும் விடுபடுகிறான். அதனால் அந்நாதம் நித்தியம் சூக்ஷ்மமும் சூக்ஷ்ம தாமுமாகின்றது. தேவி! இந்தச் சப்தவதிக்கிராமம் உனக்குச் சொல்லப்பட்டது. தானிய விருப்புடையோன் வைக்கோல் நீக்குவதுபோல பந்தம் முழுவதையும் நீக்கக்கடவன். இந்தச் சப்தப்பிரஹ்மத்தையடைந்து பிறிதொன்றனை விரும்புகிறவர்கள் எவர்களோ, அவர்கள் முட்டியினால் ஆகாயத்தை இடிப்பவர்களும் பசியினால் உமியைக் குத்துபவர்களும்ாவர். இந்தப் பிரஹ்மம் சுகத்தைத்தருவதும் மோக்ஷகாரணமும் அவாச்சியமும், அக்ஷரமும், எல்லாவுபாதிகளுமொழிந்ததும் மேலானதுமாமென்று அறிந்து காலபாசத்தினால் மோகிக்கப்பட்டவர்களாய் மிருத்தியு பாசவசப்பட்ட குபுத்தர்களாகிய அப்பாபிகள் சப்தப்பிரஹ்மத்தினை அறியார்கள். பிரஹ்மத்தினை அதுவரையில் அடையவில்லையோ, அதுவரையில் சம்ஸாரத்திற் சுழலுகின்றனர். பாதத்துவத்தினை யுணர்ந்தபோது ஜன்மபந்தத்தினின்றும் விடுபடுகின்றான். நித்திரை சோம்பல் என்னும் மகாலக்கினமாகிய சத்துருவை முயற்சியினால் ஜயித்த, சுகாசனத்திருப்பவனாய் நித்தியம் இரவில் சப்தப் பிரஹ்மத்தினை அப்பியசிக்கவேண்டும். தூறுவயதான கிழவன் இதனை யடைந்து ஆயுசுபரியந்தம் அப்பியசிக்கின், மரணத்தை ஜயித்த சரீரமும், நடுக்கமின்மையும், ஆரோக்கியமும், ஆயுள்விருத்தியும், அறிவும் அக்கிழவனிடத்துக் காணப்படுமெனின், தருணனிடத்துச் சொல்லவேண்டியதென்னையுள்ளது? ஓங்காரமன்று; மந்திரமன்று; பீஜமன்று; அக்ஷரமன்று; அநாதமும், உச்சரிக்கப்படாததுமாம் சப்தப்பிரஹ்மமாகிய பாசிவம். ஆதலால் பிராணனுணர்ந்தவர்களால் இலக்ஷிக்கப்படும் நாதங்கள் ஒன்பதுவகை

(இ-ள்) முக்தா(சித்தா)சனத்திலிருக்கும் யோகி சரம்பவி முத்திரையைச் செய்து, ஏகாக்கிரசித்தனாய் வலதுகாதில் சுழு முனை நாடியிலுள்ள நாதத்தைக் கேட்கக்கடவன்.

யாகச் சொல்லப்படும். அவற்றை நாதசித்தியைத் தழுவியமுறையாக பிரயத்தினத்தால் கூறுகின்றேன். கோஷம், வெண்கலச்சப்தம், கொம்பு, மணி, வீணை முதலியன புல்லாங்குழல், துந்துபி, சங்கு, மேகக்ஜனையென்பன. ஒன்பதாவது (மேக) சப்தத்தினைவிட்டு ஒங்காரத்தினைச் செவ்வையாய்ப் பற்றவேண்டும். இவ்வாறு யோகி எப்போதும் தியானஞ்செய்து புண்ணியபாவங்களினால் பற்றப்படுகிறதில்லை எப்போதுகேட்கும் (நாதம், கேட்கப்படுகிறதில்லையோ அப்போது அப்பியசிக்கின்ற அவன் ஆறுமாசத்தில் இறப்பான். யோகி அதில் இரவும் பகலும் நிற்கவேண்டும். அதனால் மிருத்தியுவை ஜயிக்கும் சப்தம் எழுதினங்களில் உற்பத்தியாகின்றது.

க. ஆத்ம(சித்த)சத்தியைச் செய்வதும், பாரும், சர்வவியாதிகளையும் கெடுப்பதும், வசியாகருஷணமுண்டாவதும் உத்தமமுமான கோஷமென்னும் நாதம் சப்திக்கின்றது.

உ. வெண்கலநாதம் சப்திக்கின்றது. அது பிராணிகளின் கதியை நிறுத்துகின்றது. விஷம் பூதக்கிரகங்களெல்லாவற்றையும் கட்டுகின்றது; இதிற் சம்சயமில்லை.

ங. கொம்புநாதம் சப்திக்கின்றது. அது அபிசாரத்திலும், வித்து வேஷ உச்சாடனத்திலும் சத்துருமாரணத்திலும் பொருத்துவதாம்.

ச. மணிக்சப்தம் இது சர்வதேவர்களது ஆகருஷணத்திலும் பொருத்துவதாமெனின், உலகத்தில் மனிதர்களதாகருஷணத்தைப்பற்றிக் கேட்பானேன்? யக்ஷகந்தர்வ கன்னிகைகளும் அதன் ஆகர்ஷணத்தாகட்டுப்படுகின்றனர். யோகிகள் தாம்விரும்பிய மகாசித்தியை இஷ்டப்படி பெறுவர்.

ஞ. வீணைநாதம் யோகிகளால் எப்போதும் கேட்கப்படுகின்றது. அதனால் தூரதிருஷ்டி உண்டாகின்றது.

சு. புல்லாங்குழற்சப்தம் சப்திக்கின்றது. அதனால் சர்வஞ்ஞத்வம் பிறக்கின்றது.

ஏ. துந்துபிநாதம் சப்திக்கின்றது. அதனால் ஜராமரணம் நீங்குகின்றது.

அ. சங்கநாதம் சப்திக்கின்றது. அதனால் யோகி தான் கருதியவடிவம் பெறுந்தன்மையை அடைகின்றான்.

அது திரிபுராசாரமுச்சயத்தில்

“சூடிஸ்தாலிரோவா

ஜநிதரவஸிஸூரஸஸூரகாநீ

நாபொடஸளவாஸிகஸூரா

நிவஹரிதவஸஸஸநிஸூநதாயுஃ |

வஸ்டாநாடாநகாநீ

தடிநஸஜயய்யூநயீரொமஹீரொ

மஜபூஜபூநயீவொஷுஃ

வரஹகஹரொவதபுதவபூஹநாயு ||

இந்த நாதம் முதலில் மதுவுண்ட வண்டுக்கூட்டங்களாலுண்டாகும் சப்தத்திற்குச் சமான சப்தசம்ஸ்காரத்தைச் செய்வதாயும், அதன்பின் முங்கில் கூட்டங்களின் காற்று நிறம்பிவிளங்கும் முங்கிலின் நாதத்திற்குச் சமானமானதாயும், கண்டாநாதத்தின் எதிரொலியாயும், சமுத்திரத்தின் திரமான ஒலியாயும், கம்பீரமாய் (மிகக் கடுமையாய்)க் கர்ஜிக்கும் இடியின் ஒசையாயும் பிரஹ்மநாடியின் இந்த மேலாகிய இரந்திரத்தில் இருக்கின்றது.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

பராங்குமி முத்திரை.

(அ-கை) \* பராங்குமி முத்திரையால் நாதாநு சந்தானத்தக் கூறுகின்றார்:—

க. மேகநாதம் சப்திக்கின்றது. இதனால் யோகி ஆகாயசங்கமத்தால் சர்வஞ்ஞனும் சர்வதர்சியுமாகின்றான். காமரூபியா (விரும்பியவடிவம் பெறுபவன) கின்றான்.”

இவ்வாறு நாதாநுசந்தானரூப்பியாசக் கிரமமும் அதன் பயனும் சிவபுராணத்துக்கூறப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறே தசநாதமும் அந்த தசநாதங்களின் பயனும் ஹம்ஸோபநிஷத்திற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. மற்றோர்வகை நாதாநுசந்தானக்கிரமம் பிரஹ்மவிநீதி யோபநிஷத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது. அவையாவும் விரிவஞ்சிவிடப்பட்டன.

\* இது யோகதூடாமணியுபநிஷத்திலும் கூறப்பட்டுள்ளது.



க. ஆரம்பாவஸ்தை.

(அ-கை) அவற்றுள் \* ஆரம்பாவஸ்தையைக் கூறுகின்றார் :-  
 ஸ்ரஹ்மூண்ட்யஹுவெஹ்னொஹ்ராமந்ஸூதந்யஸஹவஃ |  
 விவித்ருக்ஷணகொஹெஹ்நா ஹதஸ்யூத்யதெஹ்நி || ௭௦ ||

(இ-ள்) அநாஹதசக்கிரத்தினிருக்கும் பிரஹ்மகிரந்தியின்  
 பேதம் (பிராணப்பிராசத்தாற்பேதித்தல்) எப்போது உண்டா  
 கின்றதோ, அப்போது ஆரந்தத்தைத் தருவதும், சூனிய (இரு  
 தயாகாய)த்திலுண்டாவதும், நானாவிதக்கண்கிண்ச்சத்தம்போ  
 ன்றதமாகிய அநாஹதத்துவனி (ஒலி) தேகத்தின் மத்தியில்  
 கேட்கப்படுகின்றது. (௭௦)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஹிஹ்ரெஹ்ஸூதெஹ்வீ ஹிஹ்ரெஹ்ஸூரொமவாநு |  
 ஸஹ்வஹ்ஸூதெஹ்வீ ஹிஹ்ரெஹ்ஸூரொமவாநுஹ்வெஹ் ||

(இ-ள்) சூனியமாகிய இருதயாகாசத்தில் நாதாரம்பமுண்  
 டாகின்றது. அப்போது பிராணவாயுவால் நன்றாய்ப் பூரணமா  
 கிய யோகியானவன் திவ்விய (ரூபலாவண்ணியபலமுள்ள) தேக  
 முடையவனும், பிரதாபமுடையவனும், திவ்விய (உத்தமமாகிய)  
 கந்தமுள்ளவனும், ரோகமில்லாதவனுமாவன். (௭௧)

இருதயாகாசம் விசத்தாகாசம் புருவமத்தியாகாசம் என்னு  
 மவை யோகிகளால் சூனியம் அதிசூனியம் மகாசூனியமென்னும்  
 ஶ்ரீமங்களால் விவரிக்கப்படுகின்றன.

௨. கடாவஸ்தை.

(அ-கை) † கடாவஸ்தையைக் கூறுகின்றார்:—

அதித்யாயாஹ்வடிஹ்நு வாயுஹ்வதித்யுமஃ |  
 ஹிஹ்ரெஹ்ஸூதெஹ்வீ ஹிஹ்ரெஹ்ஸூரொமவாநுஹ்வெஹ் || ௭௨ ||

(இ-ள்) இரண்டாவதாகிய கடாவஸ்தையில் வாயு (பிரா

\* இது யோகதத்வோபநிஷத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது

† இது வராகயோகதத்துவோபநிஷத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது.



ணன்) ஆத்மாவோடு நாதபிந்துக்களை ஒருமைப்படுத்திக் கண்டஸ்தானத்திலிருக்கும் மத்தியசக்கிரத்தி லுள்ளதாகுங்கால், யோகி (யோகாப்பியாசி) திடா(ஸ்திரா)சனமுள்ளவனாய், ஞானியாய் (முன்னிலுமதிக புத்திசாமர்த்தியமுடையவனாய்), ரூபலாவண்ணிய மிகுதிப்பாட்டால் தேவர்களுக்குச் சமான்மாகின்றான்.

அது ஈசுவரனாற்சொல்லப்பட்ட இராஜயோகத்தில்,

புண்ணாவாநளநாடிநிநு உ ஜீவாத்வாரோதமொஃ |  
 லீலிக்ஷாவநெயஸூதஸூத வட்டஉயுதெ ||

பிராணபானனும், நாதவிர்துவும் ஜீவாதம்பரமாத்ருமாக் களுக்குச் சேர்த்து கடித்த(நிகழ்த)லால் அது கட்டுமெனப்படுகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௭௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

விஷுமூயெஸூதொவெஜா தூரோநநுஸூஉயகஃ |  
 ஈதிஸூநெநுவிஜீடிஸூ ஹஸீஸூஷூதாவெக || ௭௩ ||

(இ-ள்) அதன்பின் (பிரஹ்மகிரந்தியைப் பேதித்தபின்) கண்டத்திலிருக்கும் விஷ்ணுகிரந்தியைக் கும்பகத்தால் பேதித்தலால், இனியுண்டாகும் பிரஹ்மாநந்தத்தைச் சூசிப்பிப்பதாய் அதிருனியத்தில் (கண்டாவகாசத்தில்) அநேகநாதமுழுக்கமும் பேரிசுப்தமும் அப்போதுண்டாகின்றது. (௭௩)

பரிசயாவஸ்தை.

(அ-கை) \* பரிசயாவஸ்தையை இரண்டரைச் சுலோகங்களரற் கூறுகின்றார்:—

தூதீயாயாஹூவிஜெக்யொ விஹாயொஜீடிஸூ கிஃ |  
 ஜஹாஸூநுததாயாதி ஸவடூவிஜிஸூஸூயடி || ௭௪ ||

(இ-ள்) முன்றாவது பரிசயாவஸ்தையில் புருவநெவாகாசத்தில் மத்தளத்தொனிபோன்ற நாதம் விசேஷமாய் அறியத்தக்கதாகின்றது. அப்போது (அவ்வவஸ்தையில்) பிராணன் அணி

\* இது யாகநீபாகந்தூதீயாபதி ஷிந்திற் கூறப்பட்டிருந்து.

மாதி சகலசித்திகளுக்கும் ஆசிரயமாகிய மகாகுனியமென்னும் புருவநடுவாகாசத்தை அடைகின்றது. (எச)

(அ-கை) இதுவுமது:—

விதாநநுந்தராஜிக்ஷா ஸஹஜாநநுஸம்ஹவ: |

ஹோஷஹு:வஜராவ்யாயி க்ஷாயாநிஷ்ராவிக்ஷித: || எடு ||

(இ-ள்) அப்போது யோகி சித்தநந்தத்தை (நாதவிஷயார் தக்கரணவிருத்தி ஜந்நியசகத்தை) ஜெயித்துச் சபாவிசமாகிய ஆத்மசகத்தின் ஆவிற்பாவமுடையவனாய் வாதபித்தகபதோஷங்கள், அவற்றாலுண்டாகிய துக்கம் (அத்தியாத்மமுதவிய வேதனை), மூப்பு, வியாதி, பசி, நித்திரை பென்னுமிவைகளில்லாதவனாகின்றான். (எடு)

(அ-கை) அப்போதெனின், எப்போதென்று கேட்குமிடத்துக் கூறுகின்றார்:—

ராஜமுய்யியாவிசுலாஸவட்வீமதொநி: ||

(இ-ள்) எப்போது ஆக்கினாசக்கிரத்திலுள்ள உருத்திரகிரந்தியைப் பேதித்துப் பிரானன் ஈசவரபீடமாகிய புருவநடுவை அடைந்ததாகின்றதோ அப்போது. (எடு)

நிஷ்பத்தியவஸ்தை.

(அ-கை) \* நிஷ்பத்தியவஸ்தையைக் கூறுகின்றார்:—

நிஷுதளவெணவ:ஸஷ்டீ க்ஷணவீணாக்ஷணாஹவெச || எச ||

வணகீஹந்தந்தாவிதாநராஜயொமாவிதாநகழ ||

ஸுஷுபிஸம்ஹாரகதூடஸள யொதீஸுரஸரோஹவெச ||

(இ-ள்) நிஷ்பத்தியவஸ்தையில் வேணுநாதமும் க்வண என்ற சப்திக்கின்ற விணுநாதமும் உண்டாகின்றன. அப்போது (அவ்வவஸ்தையில்) சித்தம் (விஷயவிஷயிகளின் அபேத உபசாரத்தால்) ஒரு விஷயிவடிவமாகின்றது. அது இராஜயோகமென்னும் பெயருடையதாம். (சித்தத்தின் ஏகாக்கிரத்தன்மையே

\* வாகுழதலியவுபநிஷதங்ளிற் காண்க.



(துரியாவஸ்தையை) அடைவதற்கு அற்புத்தி யுடைவர்களுக்கும் சுகமாய்ச் சாதிக்கத்தக்க உபாயமாம். (மற்றவர்களுக்குச் சொல்லுவானேனென்பது அபிப்பிராயம்). நாதத்தினாலுண்டாகும் சித்தவிலயம் பிரத்தியய(ஞான)த்தைச் செவ்வையாய்த் தருவதாகின்றது. (௮௦)

(அ-கை) இதுவுமது :—

நாடா நுஸந்தா நஸஜாயி ஹாஜா

யொ தீஸ்ராணாம் ஹுஷிவய ட்ராநடி |

சூ நந டேகாவஹஸாயி மஜே

ஜாநா திதஸ்ரீ மாரா நாயணகம் || ௮௧ ||

(இ-ள்) நாதாநுசந்தானத்தால் சமாதியை (ஏகாக்கிரத்தன்மையை) அடையும் யோகிசுவரர்களது இருதயத்தில் விருத்தியாயாகும் இதுவென்று வாக்கினுற் சொல்லக்கூடாத யோகசாதிரப்பிரசித்தமாகிய முக்கிய ஆநந்தத்தை அநந்தியமாகிய ஸ்ரீ குருநாதரே அறிவர்.

இதனால் நாதாநுசந்தான ஆநந்தம் குருவினால் நியத்தக்கதேயாமென்பது சூசிப்பிக்கப்பட்டது. (௮௧)

(அ-கை) நாதாநுசந்தானத்தால் பிரத்தியாகாராதி கிரமமாகச் சமாதியைக் கூறுகின்றார் :—

கண்டளவியாயஹ்ஸூஹ்யாம் ஸுணொ தியுநிதேநி ||

தது விதூஷ்மிரீகாய ட்ரா ட்ராவதீராவடிவ்யஜெச ||

(இ-ள்) முனி (மனனசிலர்களாகியயோகி)களால் கைப்பெருவிரல்களால் இரண்டு காதுகளையும் முனுவதினால் எந்தத்துவானிகேட்கப்படுகின்றதோ, அந்தத் தொனியால் சித்தத்தை ஸ்திரபதமாகிய துரியத்தை யடையும்வரையில் ஸ்திரப்படுத்தவேண்டும்.

ப்பெம்; அவ்வுத ஜீவர்களுக்கு இராஜாவை (விளங்கிக்கொண்டிருக்கும் அவ்வியயமாகிய பரப்பிரஹ்மத்தை) யடைவிப்பது எதுவோ. அது இராஜயோகமெனப்படும்' என்று வாமதேவமகேசுவரசம்வாதமாகிய யோகாப்பியாகத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அது, “ துரியாவஸ்தை சித்தை வெனிப்படுத்தும் நாதத் தின்வேதன் மெனப்படும். நாதாநுசந்தானத்தால் வாயுவின் ஸ்திரத்தன்மையும் அணிமாதிக்கும் உண்டாகின்றன ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அது திரிபுராச்சாரசுமச்சயத்திலும்

“ விஜிதொஹவதூஹதெநவாயுஃ

ஸஹஜொபஸ்யஸுஃ தீதஃவ ணாஃ |

கணிபாஹிமூணாஹவணிதஸ்யாதித

புண்ணஹிஹாமுணொடிபஸ்ய |

ஸுநாராஜதநஃஜவெநிரஸ்ய

விநிரய்யஸ்காராமுஹிபயெந |

ஜயெநிவயிரநாடிஃவ ஸுநா

ஸஹஸ்யஸ்யணாதிதேதஃ ||

சுராஜகுமாரவைரிரந்திரத்தில் தனது கைப்பெருவிரல்க ளிரண்டினால் நிரோதித்து, உள்ளேபரவும் சமுத்திரம்போன்ற திரமான நாதத்தைச் சீக்கிரமாக மனிதன் கேட்கிறான். அதனால் எவனுக்குச் செவ்வையாய்.எழும்பிய நாதமும் வாயுவும் சகஜமாய் ஜயிக்கப்பட்டவைகளாகின்றனவோ (அந்த மஹாகுணோதயமுள் எவனுக்கு அணிமாதி குணங்களும் அளவிறந்த புண்ணியமு முண்டாகின்றன ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (சுராஜன்— இந்திரன், அவன் குமாரன்—அர்ச்சுனன், அவன் வைரி—கர்ணன், அக்கரண ரந்திரத்தில்—காதின் துவாரத்தில் என்ப. பெருள்).

(அ-கை) இதுவும்து :—

\* சுஹ்யஸ்யோமொநாஹொப்யம் வொஹொஹுணுதெயுநிஃ |

வக்ஷாபிஷெவபிஷிஹ ஜிஹ்வொயொநீஸுஹ்வெவக || அந ||

(இ-ள்) அப்பியாசிக்கப்படும் இந்த (அந்நாஹதமென்னும்) நாதம் பாகிய ரெளரியிலுண்டாகும் சுரோத்திரத்திற்கு விஷயமாகின்ற தொனியைச் சூழ்கின்றது. யோகி (நாதாப்பியாசி) ஒரு

\* இவை நாதபிந்துபநிஷத் வாக்கியம்.

பகூ(அரைமாத)த்தில் சகல விக்ஷேப(சித்தசாஞ்சலிய)ங்களை யும் ஜெயித்துச் சுகி(நிஜநந்தமுடையவன்)ஆகின்றான்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ஸ்ரூயதெவ மோஹோர்வெ நாரொநாநாவியொஹோநு கதொஹோர்வெவயபூரொநெ ஸ்ரூயதெவகூஷ்வகூஷ்கம் ||

(இ-ள்) முதலப்பியாசத்தில் நானாவிதமாகிய பெரிய (சமுத் திரம் மேகம் பேரிமுதலியவற்றைப் போன்ற) நாதம் கேட்கப் படுகின்றது. பின் நாதாதுசந்தானம் விருத்தியாகுங்கால் சூக்ஷ்ம சூக்ஷ்மமாகக் கேட்கப்படுகின்றது. (அச)

(அ-கை) நானாவித நாதத்தை இரண்டு சுலோகங்களால் கூறுகின்றார்:—

\* சூடிளஜ்யயிஜீரூத ஹேர் ஸக-டாஸம்ஹவா

ஃயெரீஹிபூமஸம்வொதூ வஃடா காஹஜாஸூயா || அநு ||

(இ-ள்) ஆதியில் (வாயு பிரஹ்மாரந்திரத்திற் செல்லுங்கா லத்து) சமுத்திரம், மேகம், பேரி, சர்ச்சரம் (கனகப்பட்டையெ ன்னும் ஓர் தோல்வாத்தியம்) என்பவற்றாலுண்டாகியவைகளைப் போன்ற நாதமும், அப்படியே மத்தியில் (பிரஹ்மாரந்திரத்தில் வாயுஸ்திரப்பட்டபின்) மத்தளம், சங்கு, கண்டா(மணி), காக ளம் என்பவற்றாலுண்டாகியவைகளைப் போன்ற நாதமும்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சுந்தெதகுகிணீவம்ஸவீணா ஸ்ரீராகிஸு நாம் |

உதிநாநாவியாநாஹாம் ஸ்ரூயதெவெஹேயேயாம் || அசு ||

(இ-ள்) அந்தத்தில் (பிராணன் பிரஹ்மாரந்திரத்தில் மிகவும் ஸ்திரமானபின்) கிண்கணி, வேணு, வீணை (தந்திரி), வண்டு என்பவற்றின் சப்தங்களைப்போன்ற நாதங்களுமாக, இப்படி நானாவிதநாதங்கள் தேகத்தின் மத்தியிலுள்ளனவாகக் கேட்கப் படுகின்றன. (அசு)

\* இவை நாதபிந்தாபநிஷித் வாக்கியங்கள்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* சிஹதிஸூரியபாஸெனவி ரெவெயெயாஹிகெயூநள |

ததுஸூரிக்ஷாஸூரிக்ஷாநா நாதரெவவராஜீஸெஸ || அள ||

(இ-ள்) மேகம் பேரிமுதலியவற்றிலுண்டாகிய சப்தம்போன்ற பெருஞ்சப்தங்கள் கேட்கப்படிலும், அவற்றுள் சூக்ஷ்மத்தினும் சூக்ஷ்மமாகிய நாதத்தையே சிந்திக்கவேண்டும்.

சூக்ஷ்மமாகிய நாதம் நெடுநேரமிருப்பதா யிருத்தலால் அதில் ஆசக்தமுள்ள சித்தமும் நெடுநேரம் ஸ்திராமுடையதாரு (நிலைக்கு) மென்பது கருத்து. (அள)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* வயநஜீதுஜிவாஸூரிகெயூ ஸூரிக்ஷாதுஜிவாவநெ |

நாஜிணரெவிக்ஷிவம் ரெதாநாநுதுவாபெஸ || அஅ ||

(இ-ள்) (பேரிமுதலியவற்றின்) கனமாகிய நாதத்தைவிட்டு சூக்ஷ்மத்திலும் அல்லது சூக்ஷ்மத்தைவிட்டு கனநாதத்திலுமாக இரமிப்பதாயிருக்கினும் (கனசூக்ஷ்மமென்னும் இரண்டிலொரு நாதத்தைக் கொள்ளுதல் தள்ளுதல்களால் கிரீடிப்பதாயிருக்கினும்) விக்ஷிப்த (இராஜதத்தால் அத்நியந்தசஞ்சல)மாகிய மனதை வேறிடத்தில் (வேறுவிஷயத்தில்) செலுத்தலாகாது.

வேறுவிஷயத்தில் ஆசக்தியுள்ள ‡ க்ஷிப்தமனம் சமாதியடையாது. நாதங்களில் இரமிக்கும் மனமோ சமாதியடையும் என்பது கருத்து. (அஅ)

\* இது நாதபிந்தூபநிஷித் வாக்கியங்கள்.

‡ க்ஷிப்தம் (உழல்நிலை), மூடம் (உறக்கநிலை), விக்ஷிப்தம் (இருமைநிலை), வகாக்கிரம் (ஒருவழிநிலை), நிருத்தம் (தன்னிலை) என யோகபூமிகை (அவஸ்தை) கிந்தாம்.

(க) க்ஷிப்தம்:—ஒவ்வொரு கணத்தினும் இருவினையாகிய காற்றினால் அதுபவிக்கப்படும் பலபொருளிலும் ஆசையுடையதாய் விராவில் சுழலும்படி செலுத்தப்பட்ட மனதின் நிலையாமாம்.

(உ) மூடம்:—தூக்கம், சோம்பல், நெடுநேரமுதலியவற்றோடுங்கூடிய மனநிலையாம். (நெடுநேரம்வறிதுகாலந்தாழ்த்தல் = தாமசம், வறிது = வீண்.)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ய து கு து ரா வி வா றா றெ ல ம தி வ ய லே நஃ |

கதெ தெ வஸு ஸ்ரி ஸ்ரீ ஸ்ரீ தெ நஸா ய டு லி ய தெ ||

(இ-ள்) அல்லது யாதேனும். ஒரிடத்தில் (கனகுக்ஷமமென்னுமேதேனுமொன்றில்) மனம் முதலில் பற்றுமாயின் அதிர்நுணே நன்றாய் ஸ்திரமுடையதாய் அந்நாதத்தோடு விலயமாகின்றது.

இங்கே முன்வாக்கியத்தால் பிரத்தியாகாரமும், இரண்டாவதால் தாரணையும், மூன்றாவதால் தியானவாயிலாக சமாதியும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (அக)

(ங) விசுஷிப்தம்:—எப்போதாயினும் ஒருபோது சமாதியோடுகூடி, மற்றைப்போதெல்லாம் விடயங்களில் உழலுகின்ற மனநிலைமையாம். சமாதி = கருவிகரணங்களெல்லாம் தன்னிலையில் ஒத்து நிற்கல்; விடயம் = பற்றப்படும் பொருள்.

(ச) ஏகாகீரம்:—இயமநியமாதி அட்டாங்கயோகப் பியற்சியின் வல்லபத்தால் ஒரே பொருளினிடத்தில் மனத்தின் ஒழுக்கமாகி, இடைவிடாது தொடர்ந்து செல்லும் வெள்ளம்போல், செல்லும் நிலைமையாம் (ஒழுக்கம் என்பது இவ்விடத்தில், நடக்கும் நடை). இதில் சம்பிரஞ்ஞாத சமாதி யுண்டாகின்றது.

(ரு) நிநுத்தம்:—மனம், தன்னை மறந்து சோர்ந்துபோகாமல் விழித் நுந்தும், வெறொருபுறவிடயத்திலும் உணர்ச்சி பிறவாது இருத்தலும், அவ்வுணர்ச்சி யொருகால் வேண்டும்போது, பிறப்பதற்கு ஏதவாகிய அதன்காரியம் வித்துப்போல வாசனைமாத்திரையில் சேட்ப்பட்டுக் கொது நின்றவமாகிய அந்நிலைமையாம். (சேடம் = மீதி) இதில் அசம்பிரஞ்ஞாத சமாதி யுண்டாகின்றது. இதனையே யோகமென்றும் நிநுவிகற்பசமாதி யென்றும் கூறுவர். அவற்றுள் க்ஷிப்தம் மூடமென்னும் இரண்டவஸ்தைகளிலும் சமாதி பொருந்தாது. மூன்றாவதாகிய விசுஷிப்தத்தில் எப்போதாயினும் ஓர் காலத்தில் சமாதியுண்டாயினும், விசுஷிப்தத்தின் பிரதானத்தால் யாகபக்ஷத்தில் நிலைக்கிறதில்லை. வேகமாகிய காற்றால் விசுஷிப்தப்படுத்திப்போல் தானே நஷ்டமாய்விடுகின்றது. ஏனையிரண்டுமே சமாதிக்குரியனவாம்.



(அ-கை) இதுவுமது:—

\* கிராந்விவநூய்மொமயெநாவெக்யதயயா |  
நாடாஸகூ தயாவிதூவிஷயாநூஹிக்ஷதெ ||

(இ-ள்) மகரந்த(புஷ்பரச)த்தைக் குடிக்கும் வண்டு கந்தத்  
தை விரும்பாததுபோல, நாதத்தில் ஆசக்தமுள்ள சித்தம் சிரக்கு  
(மாலை) சந்தன வனிதாதிவிஷயங்களை விரும்புகிறதில்லை. (கூ0)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* ஓநொதேதமஜெநு ஸுவிஷயொஹாநவாரிண: |  
நியஓநஸரெயோயம் நிஹநநிஸிரிதாங்குஸ: ||

(இ-ள்) சப்தாதிவிஷயமாகிய உத்தியானத்தில் சஞ்சரிக்கும்  
மனமென்னும் மதயானையை யடக்குதலில் இந்த அநாகதத்தொ  
னியாகிய கூறிய அங்குசம் சாமர்த்தியமுடையதாம்.

இந்தச் சுவோகங்களால்

“வரதாங்குநாராஜீநாம் விஷயெஷுயயாகுரே |  
யதத்யாஹரணந்தஷாம் வத்யாஹாரயவ கீதித: ||

விஷயங்களிற் சஞ்சரிக்கும் நேத்திர முதலியவற்றைக் கிர  
மப்படி பிரத்தியாகாரம் செய்தல் (கிருப்புதல்), பிரத்தியாகார  
மெனப்படுகின்றது” என்று விஷ்ணுபுராணத்திற் கூறிய இலக்ஷ  
ணமுடைய † பிரத்தியாகாரம் சொல்லப்பட்டது. (கூ)

\* இது நாதபிந்தாபநிஷத் வாக்கியம்.

† தரிசனம், சாண்டில்யம், தரிசிக், யோகதத்துவமுதலியவுபநிஷ  
த்துக்களிலும் சூதசங்கிதை முதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பிர  
த்தியாகாரத்தின் இலக்ஷணங்கள் வருமாறு: —

(க) சுபர்வமாக விஷயங்களிற் செல்லும் இந்திரியங்களைப் பலமாக  
இழுத்தல் பித்தியாகாரமெனப்படும்.

(உ) எதைப் பார்க்கிறானோ அது முழுவதும் பிரஹ்மாமென  
காண்டல், பிரத்தியாகாரமாம்.

(ஈ) பாதம், அங்குஷ்டம், காடு, கணக்கால், முழந்தான், தொடை,  
பாயு, இலங்கம், நாபி, இருதயம், கழுத்து-மிடறு, அண்ணம், நாகி, கண்



யத்தைக் கிரகித்தலாகிய சபலத்தன்மையை நன்றாய் விட்டது மாகிய மனம், இறகொடிந்த பக்ஷிபோல் மிகவும் ஸ்திரத்தன்மையை (தாரணையை) யடைகின்றது.

இதனால்

“வாணாயாரொநவவந வக்யாஹாரொணவொஜ்யபம் |  
வஸீக்யக்யதகீக்யபூஜித்யுலெபபூம் ஸாஹாஸ்யபெ ||

பிராணபாமத்தால் வாயுவையும் பிரத்தியாகாரத்தால் இந்திரியத்தையும் வசப்படுத்தி, அதன்பின் சுபாசிரய (சருண அல்லது நிர்குணபிரஹ்ம)த்தில் சித்தத்தின் ஸ்திரத்தன்மையைச் செய்யவேண்டும்” என்று விஷ்ணுபராணத்திற் கூறப்பட்டிருக்கும் இலக்ஷணமுடைய சுபாசிரயத்தில் சித்தத்தை வைத்தலென்றும் \* தாரணை சொல்லப்பட்டது. (கூஉ)

\* தரிசனம், திரிசிகி, காண்டில்யம், யோகதத்துவமுதலிய உபநிஷத்துக்களிலும், சூதசங்கிதைமுதலிய மற்றச் சாஸ்திரங்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கும் தாரணையினிலக்கணம் வருமாறு:—

(க) சேமத்தியவாகாசத்தில் பாகியாகாசத்தையும், பிராணவாயுவில் வெளிவாயுவையும், உதராக்கினியில் வெளியக்கினியையும், ஜலாம்சத்தில் ஜலத்தையும், பிருதிவி பாகத்தில் பிருதிவியையும் தரிக்கவேண்டும். இவற்றிற்கு ஹ, ய, ர, வ, ல என்னும் மந்திரங்களைக் கிரமமாக உச்சரிக்கவேண்டும்.

(உ) [க] பாதமுதல் முழந்தாள் வரைபில் பிருதிவிஸ்தானமெனப்படும். பிருதிவி நாத்கோணமும் மஞ்சள் நிறமும், லகாரம் அக்ஷரமுமாய் பிருதிவியம்சத்தில் வாயுவையாரோபித்து, லகாரத்தோடுகூடிய பொன்வடிவாகிய நான்கு முகங்களையுடைய பிரஹ்மாவைத் தியானித்து இந்து நாழிகை நிறுத்தவேண்டும். அதனால் பிருதிவிஜயத்தையடைகிறான். இந்த யோகிக்குப் பிருதிவியின் சம்பந்தத்தால் மாணமுண்டாகாது.

[உ] முழந்தாள்முதல் பாயுவரையில் அப்புஸ்தானமெனப்படும். அப்பு அர்த்த சந்திரவடிவமும், வெண்ணிறமும், வம்பீஜமுமாய். அப்புஸ்தானத்தில் வாயுவையாரோபித்து நார்புயமுடையவரும், கிரீடியும், சுத்தஸ்படிகம்போன்றவரும், பீதாம்பரதாரியும், அச்சத்ருமாகிய காராயணனை வகாரத்தோடு தியானித்து இந்து நாழிகை நிறுத்தவேண்டும் அதனால் சகல பாவங்களினின்றும் நீங்குகிறான். ஜலத்தினால் பயிமில்லை. ஜலத்தில் மாணமுமில்லை.

[௩] வாயுமுகல் இருதயம்வரையில் அக்கினியின் ஸ்தானமெனப்படும் அக்கினி முக்கோணவடிவமும், இரக்தவர்ண(நிற)மும், ரகாரம் பீஜமுமாம். அக்கினியில் வாயுவையாரோபித்து திரிநேத்திரமுடையவரும் தருணத்தினைப் போன்றவரும், சர்வாங்கங்களிலும் விபூதியணிந்தவரும், நல்ல பிரசன்னமுடையவரும், வரத்தைத்தருபவருமாகிய ரகாரத்தோடு விளங்கும் உருத்திரனைத் தியானித்து ஈந்து நாழிகை நிறுத்தவேண்டும். இவன் அக்கினியினால் தங்கப்படான். அக்கினிக்குண்டத்திற் பிரவேசிக்கின்றும் அவன் சரீரம் தங்கப்படமாட்டாது.

[௪] இருதயமுதல் புருவநடுவரையில் வாயுஸ்தானமெனப்படும். வாயு அறுகோணவடிவமும் கருநிறமும் யகாரம் பீஜமுமாம். வாயுஸ்தானத்தில் பிரணனை ஆரோபித்து, அதில் எங்கும் முகமுள்ள சர்வஞ்ஞானிய ஈசுவரனை யகாரத்தோடு தியானித்து ஈந்து நாழிகை நிறுத்தவேண்டும். அப்போது வாயுவைப்போல ஆகாயத்திற் சுஞ்சரிப்பவனாகின்றான். அவனுக்கு வாயுவினால் பயமும் மாணமுமில்லை.

[௫] புருவநடுமுதல் சிசுவரையிலும் ஆகாயஸ்தானமெனப்படும். ஆகாயம் வட்டவடிவமும் புகைநிறமும் ஹகாரம் பீஜமுமாம். ஆகாயத்தில் வாயுவை ஆரோபித்து சுத்த ஸ்படிகம் போன்றவரும், ஈந்து முகங்களை யுடையவரும், பத்து புஜங்களையும் மூன்று கண்களையுமுடையவரும், சர்வாயுதங்களைத் தரித்தவரும், சுகல ஆபரணங்களையுமணிந்தவரும், உமைபாகரும், இளம்பிறை சூடியவரும், வரதரும், சர்வகாரணகாரணரு ஹகாரத்தோடு கூடிய சங்கரரும், விந்துருப மகாதேவருமாகிய வியோமவடிவ சதா சிவத்தைத் தியானித்து ஈந்துநாழிகை நிறுத்தவேண்டும். ஆகாசதாரணத்தால் அவனுக்கு ஆகாயத்திற் சரிக்குந்தன்மையுண்டாகின்றது. அவன் ஸ்வதிடத்திலிருக்கின்றும், மாணபயமில்லை. சுகத்தையனுபவிப்பன்.

இது பஞ்சதாரணை.

(௩) புருஷனிடத்தில் சுகலத்தையும் நடத்தும் பேரதாந்தவடிவமாகிய சிவத்தைப் புத்திமான் நித்தியமும் சுகல பாவங்களும் நீங்கும்பொருட்க் தாரணை செய்யவேண்டும்.

(௪) பிரஹ்மாதிகாரியவடிவங்களைத் தத்தம் காரணத்தில் ஒடுக்கி, எல்லாவற்றிற்கும் காரணமான அவ்வியத்தமும் நிரூபிக்கத்தகாததுமாகிய சேதனைத்தைப் பிரணவமாகிய சம்பூரண சாக்ஷாத் ஆத்மாவினிடத்திற் தாரணை செய்யவேண்டும்.

(௫) ஆத்மாவினிடத்தில் இந்திரியங்களோடு மனதைச் சேர்த்தல், தாரணையாம்.

தசதாரணை மாநீக்கண்டேயத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

(அ-கை) இதுவுமது—:

\* ஸவபுலிந்தா வரித்யஜிஸாவயாநெநவெதஸா |  
நாடினவாநுஸஸ்யொ பொமஸாஜாஜிஸ்தா || கூந ||

(இ-ள்) யோக சாம்பிராஜ்யத்தை (இராஜயோகமுடைமையை) விரும்பியவனால் சகல (பாகியாந்திரவிஷயங்களின்) சிந்தையையும் விட்டுச் சாவதான் (ஏகாக்கிர)மாகிய சித்தத்தால் நாதமே அநுஷ்டிக்கத்தக்கதாம்.

இதனால்

“ ததூ உவவ துபெகாநுஸந்தகிஸூநுநிஸூஹா |  
தஜிராநுப்யுமெரொமெஃ ஷஹிநிஹூடிதெநூவ ||

அரசனே ! அந்தத்தாரணை செய்யப்பட்டவடிவின் வடிவமாகிய விருத்தியின் ஏகாக்கிரத்தன்மையாகிய சந்ததியு (பிரவாகமு)ம் அதற்கந்நியவிஷயங்களிற் செல்லாமையும் தியானமாம். அதுமுதல் ஆறு அங்கங்களால் சம்பாதிக்கப்படுகின்றது.” என்று விஷ்ணுபுராணத்திற் கூறப்பட்டிருக்கும் இலக்ஷணமுள்ளதும்,

“ ததூவெதூகதாநதாயுநம் ||

அதில் (தாரணை செய்யப்பட்ட விஷயத்தில்) விருத்தியின் ஏகாக்கிரத்தன்மை (ஒருவடிவார்த்தன்மை) தியானமா ” மென்று பாதஞ்சலசூத்திரத்தில் சொல்லப்பட்ட இலக்ஷணமுள்ளதுமாகிய † தியானம் சொல்லப்பட்டது. (ச

\* இது நாதபிந்தாபநீஷந் வாக்கியம்.

† தரிசனம், சாண்டில்யம், யோகதந்துவமுதலிய உபரிஷத்களிலும், தூதசங்கிதை முதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கும் தியானலக்ஷணம் வருமாறு:—

(க) சத்தியமும், பாப்பிரஹ்மமும், சகல சம்சாரத்திற்கும் மருந்தும் ஊர்த்துவரேதசடையவரும், விருபாக்ஷரும், விசுவரூபரும், யோகீசுவரமாகிய மகேசுவரனை அவரே நானென்று ஆதரவோடு தியானிக்கவேண்டும்

(உ) அசலமும், நித்தியமும், ஆதிமத்தியாந்தமில்லாததும், அஸ்தலமும், ஆகாயமல்லாததும், பரிசிக்கப்படாததும், பார்க்கப்படாததும், இச்சமுங்கந்தமுமில்லாததும், அப்பிரமேயமு (அளக்கப்படாததும்), உவனம்



றது. (வேடன் வலையினம் கட்டுப்பட்ட மிருகத்தைக் கொல்லு வதுபோல் நாதமும் தன்னிடத்து ஆசக்தமாகிய மனதைக் கொல் லுகின்றது என்பது பொருள்). (௯௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

சுனாஹஸ்யபிநொ வாஜநஃவரிவாயதெ |

நாஹ்வாவூரிதொநிதந்நிவாயபூஹிபொயிநா ||

(இ-ள்) அன்றியும், அது யோகியின் அந்தக்கரணமாகிய குதிரைக்கு வாசலிற் கிடக்கும் கட்டை அல்லது இருப்புச்சலாகை போன்றிருக்கின்றது. (குதிரை லாயத்தில் முன்னால் போட்டிருக்கும் கட்டை அல்லது இருப்புச்சலாகை குதிரையை வெளியிற் போகாதபடி தடுக்கின்றது, அதுபோல நாதம் அந்தக்கரணத்தை வெளியிற் போகாதபடி தடுக்கின்றது.) ஆகையால் நாதத்தின் உபாசனை யோகிகளாற் பிரதிதினமும் ஆதரிக்கத்தக்கதேயாம். (௯௫)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வஹ்விஸூக்தாஹஸ்யம் நாடிமஃயகஜாரணாஸ |

நஃவாரடிஹ்வொதி நிராமஃவாவூவெட்டநடி || ௯௬ ||

(இ-ள்) மனமென்னும் பாதரசம் நாதமென்னுங் கந்தகத் தோடு சேர்த்தலால் கட்டப்பட்டு (நாதமொன்றிலேயே ஆசக்தியுடையதாய்), அதனாலேயே சஞ்சலத்தன்மை (அநேக விஷயாக, விருத்திப் பரிணாமம்) நீங்கி, நிராலம்ப (பிரஹ்ம மென்னும் அபரிச்சின்ன ஆகாயத்திற் செல்லுதலை [ததாகார (அதேவடிவமாகிய) விருத்திப்பிரவாகத்தை] யடைகின்றது.

பாதரசம் கந்தகசம்பந்தத்தால் கட்டுப்பட்டு (குளிகைவடிவமாய்)ச் சஞ்சலம் நீங்கி, ஆகாயமனத்தைச் செய்விப்பதுபோல நாதத்தால் கட்டுப்பட்ட மனமும் அவிச்சின்னமாகிய பிரஹ்மகார விருத்தியைச் செய்விக்கின்றது என்பது பொருள். (௯௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

\* நாடிஸ்ரவணதஃ க்ஷிபு ஜோமஹுஜம்மஃ |

விஷ்ணுத்யஸவபுலோகமஃ கூது விநஹியாவதி || கூஎ ||

(இ-ள்) நாதசிரவணத்தால் சீக்கிரமாய் மனமென்னும் சர்ப்பம் எல்லாவற்றையும் மறந்து ஏகாக்கிரமாய் (நாதாகாரவிருத்திப் பிரவாக முடையதாய்) என்கும் (வேறு விஷயங்களில்) ஓடுகிற தில்லை.

சர்ப்பம்போல சபலமுடையதாயும் நாதத்திற் பிரியமுடைய தாயு மிருத்தலால், மனதைச் சர்ப்பமாக உருவகம் பண்ணினார். தியானத்திற்குப் பிந்திய சுலோகங்களால்,

தஸெஸ்யவகஸுநாஹீநம் ஸுரூபமஹணஹிபக் |

தேஸலாகுநநிஷாடிஸுரூபிஸுரூபிபதெ ||

அதன் (நாமரூபாதி) கற்பனையின்றிய சொரூபக்கிரகணம் எதுவோ, அதுவே மனதின் தியானத்தால் சம்பாதிக்கப்படும் சமாதியெனப்படும்” என்று விஷ்ணுபுராணத்திற் கூறிய இலக்ஷணமுள்ளதும்,

“ ததெவாடிஸுரூபநிஷாஸுரூபமஹணஹிபதெஸுரூபிஸுரூபிபதெ ||

அந்தத்தியானமே பிரத்தியய சொரூபமில்லாததுபோல் தியானிக்கப்படும் வஸ்துமாத்நிரமாய் விளங்குதல், சமாதியெனப்படும்” என்று பாதஞ்சலசூத்திரத்திற் கூறிய இலக்ஷணமுள்ளதுமாகிய சம்பிரஞ்ஞாதலக்ஷணம் சமாதிசொல்லப்பட்டது. (கூஎ)

\* இது நாதசிந்தாபநிஷத் வரக்கியம்.

† அநேக சுருதிகளிற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சமாதியிலக்கணம் வருமாறு:—

(க) திரிபுடியில்லாத பரமாத்ம சொரூப சத்தசைதன்னிய வடிவமாகிய ஜீவாத்ம பரமாத்ம ஐக்கியாவஸ்தை, சமாதியெனப்படும்.

சித்தியமும் எல்லாவற்றினுமுள்ளதும், தோஷங்களில்லாததும், கூடாதருமாகிய ஆத்மா ஒன்றாயிருந்துகொண்டு, மாயை மயக்கத்தால் பேதப்படுகின்றது. சொரூப(வாஸ்தவ)மாகப் பேதப்படுகிறதில்லை. ஆகையால் அத்வைத மொன்றேயுள்ளது; பிரபஞ்சமுமில்லை; சம்சாரமுமில்லை. எப்



(அ-கை) இதுவுமது :—

காஷெவ வதி-தெதாவஹி: காஷெ நஸஹஸாஜிதி |  
நாஷெவ வதி-தஹிதம் நாஷெநஸஹயீயதெ ||

படி ஆகாயமொன்றே கடாகாயம் மடாகாயமெனப்படுகின்றதோ, அது போல ஆத்மாவொன்றே பிராந்தர்களால் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவென இரண்டு வகையாகச் சொல்லப்படுகின்றது. நான் தேகமல்லன் ; பிராணனல்லன் ; இந்திரியங்களல்லன் ; மனமல்லன் ; சாக்ஷிசொருபமாயிருத்தலால் கேவல சிவமேயான் என்னும் புத்தியெதுவோ, அதுவே இங்கே சமாதி யெனப்படுகின்றது.

தியானிக்கிறவன் தியானமென்னுமிரண்டையும் விட்டு, காற்றில்லா விடத்துள்ள தீபம்போல தியானிக்கப்படுபொருள் ஒன்றைமாத்திரம் விஷயம் செய்யும் சித்தம், சமாதி யெனப்படும்.

நானே பரப்பிரஹ்மம் ; பரப்பிரஹ்மமே நானென்னும் நிலை, சர்வ விருத்தி நிரோதமாகிய சமாதி யெனப்படும். செவ்வையாகத் தியானத்தை மறத்தலும், சமாதி யெனப்படும். பிரபாகுனியமும், மனாகுனியமும், புத்தி குனியமும், நிராமயமும் சர்வகுணீயமுமாகிய நிராபாசம், சமாதி யெனப்படும். ஊர்த்தவ (மேல்) பூரணமும் அதோ (கீழ்) பூரணமும் மத்திய பூரணமுமாகிய சிவசொருபம், பாரமார்த்தீகசமாதியாம். உத்தான (எழுகின்ற) சங்கராந்(வாசனை)களின் தடையும், நிரோத (அடங்குகின்ற) சங்கராங்களின் பிரகடத்தன்மையுமான அந்தக்காணத்தின் எகாக்கிரத்தன்மையாகிய பரிணமம், சமாதி யெனப்படும். அச்சமாதி, சவிகற்பசமாதி, நிருவிகற்பசமாதி யென் நிருவகைப்படும். அவற்றுள் சவிகற்பசமாதி, திருசியாநுவித்தம் சப்தாநுவித்தமென இருவகையாம். இருவகைச் சவிகற்பமும், நிருவிகற்பமுமாகிய இம்முன்றும் ஆந்தரம்பாகியமென்னும் வேட்பாட்டால் அறுவகைப்படும்.

ஞானம் ஞானம் ஞேயமென்னும் திரிபுடித்தோற்றத்தோடு அதிவிதீயப் பிரஹ்மத்தில் அந்தக்காணவிருத்தி நிலைத்தல், சவிகற்பசமாதி யெனப்படும்.

“முக்குண வடிவமாகிய அந்தக்காணத்திற்கும், அதன் மூன்று வித பரிணம(விகார)மாகிய சாங்கோரமூடவிருத்திகளுக்கும் ‘நான் என்றும் சாக்ஷியாயிருக்கிறேன்’ அவற்றுள் நான் அநுகுதமாயிருத்தலால்” என்னும் வடிவினதாக நிரந்தரமுண்டாகும் சித்த விருத்தியின் பரிணமம், திருசியாநுவித்தசவிகற்பமாம் முமுகூடங்களால் திருசியந்தையவலம்பித்து செய்யப்படுவது, திருசியாநுவித்தமாம்.

(இ-ள்) கட்டையிற் பிரவர்த்தித்த அக்கினி கட்டையோடு சாந்தமாவது (சுவாலேவடிவத்தை விட்டு தன்மாத்திரை வடிவமாக நிற்பது) போல நாதத்திற் பிரவர்த்தித்த சித்தம் நாதத்துடன் இலயமாகின்றது. (இராஜத தாமதவிருத்திகளின் நாதத்தால் சத்துவமாதிரிசேஷமும் சம்ஸ்காரசேஷமு முண்டாகின்றது).

அது மைத்திராயணீய மந்திரத்திலும்

“ யயாநிரியொநாவஹி ஸ்யொநாவபுராதி |

தயாவபுதிஷ்யா வித் ஸ்யொநாவபுராதி ||

எப்படி விறகில்லாத அக்கினி தனது காரணத்தில் இலயமாகின்றதோ, அதுபோல் விருத்தி நசித்தலால் சித்தம் தனது காரணத்தில் இலயமாகின்றது ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

‘நான் அசங்கன், அத்விதீய சொப்பிரகாசன்’ என்னும் வடிவினதாக நிரந்தாமுண்டாகும் சித்தவிருத்தியின் பரிணாமம், சப்தாநுவித்தசுவிகற்பமாம். அசங்கமுதலிய சப்தத்தையவலம்பித்துச் செய்யப்படுவது, சப்தாநுவித்தமாம்.

முற்கூறிய இருவகை விருத்திப் பிரவாகங்களின் நிரோத்தோடு சித்தம் பிரஹ்மவஸ்துவில் நிலைத்தல், நிருவிதர்ப்சமாதிபாம். இம்மூன்றும் ஆந்தரமாம் இப்படியே சூரியன்முதலிய வெளியாலம்பனத்தில் முற்கூறிய மூன்றுவித சமாதிகளையும் செய்தல், பாகியமாம்.

அச்சுவிதர்ப்சமாதியையே சப்தாநுவித்தம் சப்தாநுவித்தமென இராமோடு வகையாகவும் கூறுவர், ‘அகம்பிரமாஸ்மி’ என்னும் சப்தத்தோடு அநுவித்தம் (கூடியது), சப்தாநுவித்தம். அந்தச் சப்தமில்லாதது, சப்தாநுவித்தம்.

அன்றியும் சமாதி, சம்பிரஞ்ஞாதம் அசம்பிரஞ்ஞாதமென இரண்டு வகையாம். அவற்றுள் விஜாதீயப்பிரத்தியயவிருத்திகளின் ஆந்தராயமி (மறைப்பி)ன்றியதைவதாரையைப்போல இடையில்லா சஜாதீயப்பிரஹ்ம காரவிருத்திப்பிரவாகம், சம்பிரஞ்ஞாதசமாதிபாம். சகல விருத்திகளின் நிரோத்தோடு சித்தம் நிருவிதர்ப பிரகாரமாக நிலைத்தல், அசம்பிரஞ்ஞாதசமாதிபாம். இவற்றுள் சம்பிரஞ்ஞாதசமாதி இந்நூலின் கசுவது சுலோகமுதல் நாலுசுலோகங்களாலும் அசம்பிரஞ்ஞாதசமாதி கூடிவது முதல் கீர்துசுலோகங்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.



(இ-ள்) எதுவரையிலும் அநாகத சப்தம் கேட்கப்படுகின் றதோ, அதுவரையிலும் (சப்தம் ஆகாயத்தின் குணமாயிருத் தலால், அல்லது குணகுணிகளுக்கு அப்பேதமிருத்தலால்) ஆகா யத்தின் சங்கற்பமுண்டாகின்றது. மனதோடு சப்தம் விலய மாகுதலால் சப்தமின்றியது எதுவோ, அது பரப்பிரஹ்மமெ னும் சொல்லிற்கு வாச்சியமான பரமாத்மாவென்று சொல்லப்படு கின்றது.

சகல விருத்திகளும் இலயமாகுங்கால் உண்டாகும் சொருப ஸ்திதி எதுவோ, அதுவே பரப்பிரஹ்மம், பரமாத்மாவெனும் சப்தங்களால் சொல்லப்படுகின்றதென்பது கருத்து. (௧௦௧)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யக்திஹிந்நாடிராவெண ஸ்ரூயதெஸக்திரெவஸா |  
யஸுக்வானொநிராகாரஃ ஸவனவபரமேஸுரஃ || ௧௦௨ ||

(இ-ள்) நாதவடிவமாக யாதொன்று கேட்கப்படுகிறதோ, அது சக்தியே. தத்துவங்களின் இலயத்தையுடைய நிராகாரம் எதுவோ, அதுவே பரமேசுவரன். (சகல விருத்திகளும் நசிக்குங் கால் சொருபாவஸ்திதியுடையது எதுவோ, அது ஆத்மாவென் பது பொருள்).

“கட்டையிற்பிரவிருத்தித்த அக்கினி” யென்பவை முத லிய சுலோகங்களால் இராஜயோகத்திற்குப் பிந்திய பரியாய கிய அசம்பிரஞ்ஞாதசுமாத்ரி சொல்லப்பட்டது. (௧௦௨)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸவெஹ்மாவெயாவாயாராஜயொமஸ்யுலிஹபெ |  
ராஜயொமஸ்யாராவஃ வுருஷஃகாவவஃ || ௧௦௩ ||

(இ-ள்) (ஆசனகும்பக முத்திரைவடிவமாகிய) ஹடவுபாயங் களும், (நாதாதுசந்தானம், சாம்பவிமுத்திரை முதலிய) இலய புபாயங்களுமாகிய யாவும் இராஜயோகத்தின் பொருட்டுச் சொல் லப்பட்டன. (மனதின் சர்வவிருத்தி நிரோத லக்ஷணமாகிய) இராஜயோகத்தையுடைய புருஷன் காலனை ஜெயித்தவனாகின் றான். (௧௦௩)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ததன்வீஜம்ஹம்ஹேதுஜேஷாலீந்ஜம்ஹி |

உநநீகூபுரதிகாஸாடிவனவபுவதஹதெ || ௧௦௪ ||

(இ-ள்) தத்துவ (சித்த)மாகிய பீஜம், ஹட (பிராணபான ஐக்கியலக்ஷணமாகிய பிராணாயாம) மென்னும் ஷேத்திரம், லாத்தாலீன்யம் (பரவையாக்கியம்) என்னும் ஜலம் ஆகிய இம்முன்னாலும் உன்மனியென்னும் கற்பகக்கொடி உடனே யுண்டாகின்றது.

பீஜத்தைப்போல் உன்மனியவஸ்தையென்னும் முனைவடிவமாகப் பரிணமிப்பதாயிருத்தலால், சித்தத்தைப் பீஜம் (வித்து) என்றார். ஷேத்திரத்தி (பூமியி)ற்போல பிராணாயாமத்தில் உன்மனி (அசம்பிரஞ்ஞாத அவஸ்தை) யென்னும் கற்பகக்கொடியுண்டாகுதலால் ஹடத்தை ஷேத்திரமென்றார். அக்கொடியினுற்பதிக்குக்காரணமாயிருத்தலாலும், பரவையாக்கியத்தையேதுவாகவுடைய சம்ஸ்காரவிசேஷம் சித்தத்தின் அசம்பிரஞ்ஞாதமாமென்பது அதன் இலக்ஷணமாயிருத்தலாலும், பரவையாக்கியத்தை ஜலமென்றார். சகல இஷ்ட சித்திக்கும் சாதனமாயிருத்தலால், உன்மனியைக் கற்பகக்கொடியென்றார் (௧௦௪)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸாடிநாடிநாஸம்பாநாதீயஹேதுவாவஸ்தையா |

நிராஜநவீயெதெநிபூதம்விதுபோருதள || ௧௦௫ ||

(இ-ள்) எப்போதும் நாதாநுசந்தானஞ்செய்தலால் பாவகூட்டங்களெல்லாம் நசிக்கின்றன. மனமும் பிராணனும் நிச்சயமாகவே நிரஞ்சனத்தில் (நிர்க்குணமாகிய சைதன்னியத்தில்) இலயமுடையவைகளாகின்றன. (௧௦௫)

(அ-கை) உன்மனியவஸ்தையை யடைந்த யோகியின் ஸ்திதியைக் கூறுகின்றார் :—

\* ஸம்வாடிநாடிநாஸம்பாநாதீயஹேதுவாவஸ்தையா |

காஷ்வஜாயபெதெதஹஉநநீவஸ்யாயுஹம் || ௧௦௬ ||

\* இவை நாதபிந்தூபநீஷத் வாக்கியங்கள்.

(இ-ள்) சங்கு துந்துபிகளின் நாதம் ஒருகாலத்திலும் கேட்கிறதில்லை. உன்மனியவஸ்தையால் தேகம் (அசைவற்றிருத்தலால்) நிச்சயமாகவே கட்டையைப்போலாகின்றது. (க௦௬)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸவபூவஸூவிநிபூகூ ஸவபூவினாவிவஜி-ஃதஃ ।

பூதவஜிஷ்டெதபொநீஸஃகூநாது ஸஸரபஃ ॥ ௧௦௭ ॥

(இ-ள்) எந்த யோகி (சகலவிருத்தி நிரோதமாகிய யோகத்தை யுரியாவஸ்தை யடைந்தவன்) சகல (ஜாக்ரதம், சொப்பனம், சுழுத்தி, மூர்ச்சை, மானமென்னும் மூன்று) அவஸ்தைகளினின்றும் விடுபட்டவனாய் எல்லா நினைவுகளும் நீங்கி மரித்தவனைப்போல விருக்கின்றானே, அவன் ஜீவனோடிருந்து கொண்டே முக்தனாகின்றான்.

சகலவிருத்திகளும் நிரோதமாகுங்கால் ஆத்மாவின் சொரூபமாக நிலைத்தலால் முக்தனாகின்றான், அது பாதஞ்சலசூத்திரத்தில்

“ தஜாஜிஷ்டஃஸூவிவஸூநஃ ॥

அப்போது (விருத்திநிரோதமாகுங்கால்) திருஷ்டாவாகிய சேதனத்தின் சொரூபத்தில் நிலைப்புண்டாகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (க௦௭)

(அ-கை) இதுவுமது :—

வாடிதெநவகூயெந வாயுதெநவகூபூணா ।

ஸாயுதெநஸகெநாவி பொநீய-ஃகூஸராயிநா ॥

(இ-ள்) சமாதியோடு பொருந்திய யோகி காலனால் விழுக்கப்படுகான் ; (செய்யப்பட்ட சுபாசுப) கர்மங்களால் பாதிக்கப்படுகான் ; ஜனனமாணதிகளுண்டாதலில் கிலேசப்படுகான் ; எதனால் (வேறு புருஷனாலாயினும் மந்திர மந்திர முதலியவற்றாலாயினும்) சாதிக்கப்படுகான்.



திரிகுணமாகிய அந்தக்கரணத்தில் எப்போது சாத்விக இராஜதங்களை யடக்கிச், சகலகரணங்களையும் ஆவரிக்கும் (மறைக்கும்) தமசு ஆவிற்பாவமாகின்றதோ, அப்போது அந்தக்கரணத்திற்கு விஷயாகார பரிணாமில்லாமையால், அது சுழுத்தி யெனப்படுகின்றது. ஆவரிக்கும் தமசு இல்லாமையால் சுழுத்தியடையாதென்றார். இந்திரியங்களால் அர்த்த (விஷய)க்கிரகணமில்லாமையால் ஜாக்ரமில்லாததென்றார். விருத்திசாமானிய மில்லாமையாலும் உற்போதகம் (விழிப்பு) இல்லாமையாலும், நினைப்பில்லாததென்றார். ஸ்மிருதியனுகூல சம்ஸ்கார மில்லாமையால் மறப்பில்லாததென்றார். சம்ஸ்காரசேஷமாகிய சித்தமிருத்தலால் நாசமில்லாததென்றார். விருத்தியுற்பத்தியாகாமையால் உற்பத்தியில்லாததென்றார். (௧௧௦)

(அ-க) இதுவுமது :—

\* நவிஜாநாதிஸீதொஹ் நஹிவஃநஸுவஃகயா |  
நஜாநஃநாவஜாநஃவயொயீயுகூஸுஜாயிநா ||

(இ-ள்) சமாதியோடு பொருந்திய யோகி சீததாஷ்ணபதார்த்தங்களையும், துக்கத்தை யுண்டாக்குகின்ற பிறராற் செய்யப்படும் அடிமுதலியவற்றையும், சுரபி (வாசனையுள்ள) சந்தனங்களைப் பூசுதல்முதலிய சுகசாதனத்தையும், மானத்தையும், அவமானத்தையும் அறியான். (௧௧௧)

(அ-ஈ) இதுவுமது :—

வஸஸுஜாநு டவஸுயாந் ஸுவஹிஷ்டாஸ்திஷ்டதெ |  
நிஸுஸாஸௌஹஸஹ்நஸுநிஸுநிஸுதஃகூஸவஸஃ ||

(இ-ள்) சுவஸ்தனாப் (பிரசன்னமாகிய இந்திரிய அந்தக்கரணங்களுள்ளவனாய்), உசுவாச நிசுவாசமில்லாதவனாய், சொப்பன

\* இது நாதபிந்துபநிஷத் வாக்மியம்.







விஷ்ணுசித்ரவருதகுதபதூரோநீதிவருதயெசு |  
 ஸஹாஸரீகநீகூவகுனாவஸமெய்குஹோருத ||

அதிதிகளாலும், கர்மங்களாலும் உண்டாகின்ற விக்கினங்களை இச்சிக்கிறான். இப்படி விக்கினங்களுண்டாகின்றன. அவற்றை யோகி முயற்சியால் நிவர்த்திக்கவேண்டும். மனதைப் பிரஹ்மத்தோடு அசங்கமாக்கி (எதனோடும் கூடாததாகச்செய்து) விக்கினங்களினின்றும் விடுபடுகிறான்” என்றும், பதும புராணத்தில்

யனெஹிராந்தராவையெந்குழிவுதெடவடி ஹிராநவஸ்ய |  
தஜாமெருதலீவாவொதிவராஸஹாதிகுமுகஸ்ய ||

எப்போது இவன் மனது இவ்விக்கினங்களால் சிதறவில்  
 லையோ, அப்போது மேல் அதிகுதர்லப்பமாகிய அந்தப் பரப்பிரஹ்  
 மத்தை யடைகிறான்” என்றும், யோகபாஸ்கரத்தில்”

ஸாஸ்கிசீயபுதிசோஸ்யபொதீஸ்தெநஸுஸ்யிரா|  
நிமகூணசேநஸாயுபாயநுவஸதெமுகீஸ்யசேயுதெ ||

யோகி சாதவிகமாகிய தைரியத்தைப் பற்றிக்கொண்டு சத்  
துவத்தால நன்றாய் ஸ்கிரமுடையவனாய் நிற்குணத்தை மனதி  
னால் தியானித்தலால் விக்கினங்களினின்றும் விடுபடுகிறான்.

வனவெய்யாழ்வார் நம்மாழ்வாரை நினைத்துப் பாடின பாடல் :  
 ஸ்ரீராமநாதபுரம் நாயக்கர் திருநாட்டிலிருந்து ||

இப்படி, போகத்தை யுபாதிக்கின்றவனாய், இந்திராதிபதன்  
களை விரும்பாதவனாய், \* சித்திமுதலியவற்றின் வாசனையை விட  
பவனாயிருக்கும் முனி, ஜீவன்முக்தனாகின்றான்.

விஸ்வாஸ்ய ஹியா நோகா:ஸநிவிஷ்ணுநக்ஸா: |  
யுநநவிஷ்ணுஹாயபவ்யாநணீயாஹிபொயிநா ||

\* சித்தியை விரும்பின் முக்தியையடையான்பதை,

“அரும்பெறல் யோக நன்கிற் கைவந் தோரவற்றின் போகம்;  
விரும்புநின் முத்தியெய்தார் வெறு வெளியதனிற்றோன்றும்;

இன்னும் அநேக \* விக்கினங்களிருக்கின்றன. அவை விரி யுமென்னும் அச்சத்தால் விடப்பட்டன. அவை சிவவிஷ்ணுக் களைத் தியானித்தலால் யோகியால். தள்ளத்தக்கனவாம்” என் றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(அ-கை) போகிகளல்லாதவர்களுக்கு ஞானமில்லையென்று நிராகரித்து, போகிகளுக்கே ஞானமுண்டாமெனக் கூறுகின்றார்:-

யாவதெனவெ<sub>ந</sub> விஸ்திவா<sub>ந</sub> நார-தொழையோமெ<sub>ந</sub> |

பாவதி நம் நம்மவ திடிஃ ப்ராணவாதபு வ்யாசு |

யாவற்றோடு நலவழிமுறைகளை நடைமுறைப்படுத்த

தாவதீஜாநம்வடி திடிதிடிநம்வரியபுராவஃ || ககசு ||

(இ-ள்) சுழுமுனை நாடியிற் செல்லும் பிராணவாயு எது வரையிலும் பிரஹ்மரந்திரத்தளவு நன்றாய்ப் பிரவேசிக்கவில்லை யோ (பிரஹ்மரந்திரத்திற் செல்லுவது ஸ்திரமாகுமாதலின், பிரஹ்மரந்திரத்திற் சென்று ஸ்திரமாகவில்லையோ), எதுவரையில் பிராணவாயுவைப் பிரதிபந்தித்தலால் (கும்பகத்தால் ஸ்திர மாக்குதலால்) விந்துதிடமாகவில்லையோ, எதுவரையில் பிராண வாயுவைப் பிரதிபந்தித்தலால் தத்துவம் (மனம்) சுடரிக தியே யாகாவிருத்திப் பிரவாகமுடையதாகவில்லையோ, அதுவரையில் எவன் ஞானத்தைப் பேசுகிறானோ அந்த ஞானம் இடம்பமாத்திர மித்தியாப் பிரலாபமாம். (இடம்பமாக ஞானத்தைப் பேசுத லால் நான் உலகத்தில் பூஜ்ஜிப்பனுவேன் என்னும் புத்தியாகப் பொய் பேசுதலேயாம்):

பரம்பொருளாகுமென்னைப் பாவத்தோர் முத்தி சேர்வர் ;  
விருந்திடு பிரமம் யானே பென மறைவினம்புமன்றே”

என்னும் கூர்மபுராணவாக்கியத்தாற் காண்க.

\* யோக குணம், உதஸர்க்கங்கனென்னும் பெயர்களாற் சொல்லப்பட்டிருக்கும். அவற்றை விரிவாயறிய விரும்புவோர் யோககுண்டலியுபநிஷது, சிவசங்கிதை, வாயுசங்கிதை, இலங்கபுராண முதலியவற்றிற்காண்க. யோகத்தின் உபசர்க்கங்களும் அவற்றின் நிவிருத்தியுபாயங்களும் செனரபுராணத்தில் விரிவாய்க் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

306 ,307 PAGES MISSING IN BOOK

அசைகின்றதோ, அவனது சித்தம் சஞ்சலமுடையதேயாம். விர்துவும் சித்தமும் வாயுவு மசைந்துகொண்டிருக்குமாயின், ஜனங்கள் பிறந்திறந்துகொண்டேயிருப்பர். இவ்வார்த்தை சத்தியம் சத்தியம்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. யோகபீஜத்திலும்,

“ வித்ருவ நஷ்டய ஹிவாஸதெவெ  
தத்ருவ தீதொரூதொவிநாஸு: |

நவாயஹிஸுநுத தஸுஸாஸு

நாதவ தீதிநுமாரூநுதொக்ஷ: ||

சித்தம் நஷ்டமானதாகத் தோற்றினால் வாயுவும் நாசமுடையதாகத்தோற்றும். அங்ஙனமில்லையேல் அவனுக்குச் சாஸ்திரமுமில்லை. ஆத்மஞானமுமில்லை; குருவுமில்லை; மோக்ஷமுமில்லை” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதனால் பிராணனும் விர்துவும் சித்தமும் ஜயமானால் ஞானவாயிலாக யோகிகளுக்கு மோக்ஷமுண்டாமென்பது சூசிப்பிக்கப்பட்டது. அது அமிர்தசித்தியில்,

“ யாஜவஸுநாவ்ஜெயாயாவிநுதூஸூயிமஹதி |

யயாபிஸாயுதவாயுஸூயாவிநுதூஸூயநம: |

வாயு எந்த அவஸ்தையை யடைகின்றதோ, அந்த அவஸ்தையை விர்து அடைகின்றது. வாயு எப்படிச் சாதிக்கப்படுகின்றதோ, அப்படியே விர்துவும் சாதிக்கப்படுகின்றது.

\* சேஷிநுதொஹநதிவ்யூயிவ்யுஸ்வெவநதாநுதெக்ஷ |

ஸவநுஸிபிகுரொவீநாநிஸூதொஜேகூயாக்ஷ: |

யயாவஸூஹவெஹிநுதூஸூயிதூவஸூயதயாதயா ||

மூர்ச்சிதம் வியாதியைக் கெடுக்கின்றது. விருத்தம் கேசாத் (ஆகாயத்திற் செல்லும்) தன்மையைத் தருகின்றது. லீனம் சர்வசித்திகளையும் தருகின்றது. நிச்சலம் முக்தியைத் தருவது கின்றது. விர்துவின் அவஸ்தை எப்படி எப்படி யுண்டாகின்றது.

\* இது வராகோபநிஷத் வாக்கியங்கள்.

தோ, அப்படி அப்படியே சித்தத்தின் அவஸ்தையுமுண்டா  
கின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அப்படியானால்  
“யொமாஸு யொபிபாவொதூநுணாஸ்ரொபொவியித்பா”  
ஜூநங்கே-உவகிஸுநொவாபொதொவூகிசுதூவிசு ||

நரர்களின் சிரேயசை விதிக்கக் கருதிய என்னால் ஞானம்  
கர்மம் பக்தியென்று மூன்று யோகங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்  
றன. இவற்றிற் கந்நியமாகிய உபாயங்கள் ஓரிடத்துமில்லை”  
என்று பகவானுற் சொல்லப்பட்ட மூன்று மோக்ஷவுபாயங்களி  
ருக்க யோகமே மோக்ஷோபாயமாமென்பது எப்படியாமெனின்,  
அப்படியல்ல; அவைகள் யோகத்திலடங்கி யிருத்தலால் அ  
ப்படியே,

“சூத்ராவாசுரொஜ்ஜிஷ்டவ்யுஸ்ரொதவ்யொஜ்வொநிஷியு  
விதவ்யு: ||

ஏ! மைத்திரேயி! ஆத்மாவானது பார்க்கத்தக்கதும், கேட்  
தத்தக்கதும், மனனஞ்செய்யத்தக்கதும், நிதித்தியாசனஞ் செய்  
யத்தக்கதுமாம்” என்னும் சுருதியால் பரமபுருஷார்த்த சாதனமா  
கிய ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்திற்கு ஏதுவாக சிரவண மன: உபததி  
யாசனங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள், சிரவண  
மனனமிரண்டும் நியமத்துள்ளடங்கிய சுவாத்தியாயத்தில் அடங்  
குகின்றன. நியமவிவரணத்தில் யாஞ்ஞவல்கியரால்,

“விஜானூஸு வணாவொதூவெஜானூஸு வணாவொவெ: ||

சித்தாந்த சிரவணமென்பது வேதாந்தசிரவணமாமென்று  
விவேகிகளாற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது” என்று வெளிப்படை  
யாகவே சிரவணத்திற்கு நியமத்தில் அடக்கம் கூறப்பட்டிருக்  
கின்றது.

“சுயீ துரவெஃஸுதூவாவாராணஸெதிஹாஸகா  
வபெஷ்யுயநயஸூஸாஜூஸொஜவஸூத: ||

வேதத்தையாவது சூத்திரத்தையாவது இதிகாசங்களோடு புராணங்களையாவது அத்தியயனம்செய்து, பதங்களில் அத்தியயனஞ்செய்தலாகிய சதாப்பியாசம் (இடைவிடாப்பழக்கம்) ஜபமெனப்படும்” என்று யுக்திகளால் அநவரதம் சிந்திக்கும் இலக்ஷணமுடைய சதா அப்பியசிக்கும் வடிவினதாகிய மனனத்திற்கும் நியமத்தில் அடக்கம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. விஜாதிபிரத்தியயத்தை நிரோதித்தல் பூர்வக சஜாதிபிரத்தியயப் பிரவாகரூபமாகிய நிதித்தியாசனமானது சொல்லப்பட்ட இலக்ஷணமுள்ள தியானத்தில் அடங்கும். அதுவும் அதன் பரிபாக வடிவமாகிய சமாதியால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரவாயிலாக மோக்ஷத்திற்கு ஹேதுவாம். ஈசுவரார்ப்பண புத்தியாக நிஷ்காமகர்மத்தை யதுஷ்டித்தலாகிய கர்மயோகம்,

“ தவஸூரியாயெஸூரபுணியாநாநிக்ரபாயொமஃ ||

தவம் சுவாத்தியாயம் ஈசுவரப் பிரணிதானம் என்பவை கிரியாயோகம்” என்று பாதஞ்சல சூத்திரத்திற் கூறப்பட்ட நியமத்திற்குட்பட்ட கிரியாயோகத்திலடங்கும். அவற்றுள் தவம் ஈசுவரையில்,

“ உவவாஸபராகாஹிக்ருவூவாநாயணாஹிஃ |

ஸநீரஸொஷணவாஹுஸூவஸாவஸவஹுதஃ ||

\* பராக கிருச்சிர சாந்திராயணமுதலிய விரதங்களால் சரீரத்தை உலர்த்துதல் உத்தமதவமென்று தவமுடையோர் கூறுவர்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சுவாத்தியாயமுதலில் (ஈசுவரகிதையில்),

“ வெஷாஞஸுதரஹீயவாணவாஹிஜவஃஸுயாஃ |

ஸதஸுஹிதாஸுஸாஸூயாயவாரிஷகூதெ ||

\* பராகமுதலியவற்றின் இலக்கணம் பஞ்சதசி கருவக-வது சுவோதின் டிப்பணியில் காண்க-



வேதாந்தம் (உபநிஷத்து) சதருத்திரீயம், பிரணவமுதலிய வற்றின் ஜபத்தைப் புருஷர்களுக்குச் சத்துவ(அந்தக்கரண)சுத்தியைத்தரும் சுவாத்தியாயமாமென்று விவேகிகள் கூறுவர்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஈசுவரப்பிரணிதானமும் அதில் (ஈசுவரீயத்தில்),

“ஹுதிஸாரணவஜ்ஜாலிவபூஜ நமோயகேதுவி |

ஸுநிஸுரோஹவெஹிதிரோதஹிஸாரவஜ்ஜநம் ||

வாக்கு, மனம், காயம் என்பவற்றின் கர்மங்களாகிய துதி, ஸ்மாணம், பூஜை யென்பவற்றால் மிக நிச்சலமாகிய பக்சியன் டாகின்றது. இது ஈசுவரபூஜனமாம்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. கிரியாயோகமும் பரம்பரையாகச் சமாதியினால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரவாயிலாகவே மோக்ஷத்திற்கு ஏதுவாமென்பது,

“ஸரோயிலாவநாயுடு கௌதந்தகரணாயுட்பூ ||

சமாதியாவனையின் பொருட்டும் கிலேசத்தைக் கெடுக்கும் பொருட்டுமா” மென்னும் அடுத்த சூத்திரத்தால் பதங்கசரிவானால் ஸ்பஷ்டமாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

“ஹஜுதெதஸெவ்யுதெஹவஜாகாரதேஹேகரணம்  
கியதெதநயெதிஹி ||

பஜிக்கிறது=இதனால் அந்தக்கரணம் பகவதாகார(வடிவ)மாகச் செய்யப்படுகிறது. அதனால் பக்தியெனப்படும்” என்னும் கரணவிற்பத்தியால் (சொல்லிலக்கணத்தால்),

“ஸுவணக்ஷேதநவ்விஷ்ணுஸாரணவாடிஸெவநம் |

சுஷ்டநவநுஷாஸ்யஸெவ்யுதநிவெஷநம் ||

சிரவணம், கீர்த்தனம், விஷ்ணுஸ்மாணம், பாதசேவனம், அர்ச்சனம், வந்தனம், தாசியம் (அடிமைத்தன்மை), சக்சியம்



“ஸ்ரீஹித்யுநயொமாடிவெஹி ||

சிரத்தை பக்தி தியான யோகங்களால் அறிக” என்னும்  
சுருதியாலும்,

“ஹித்யுநயொமாடிவெஹி ||

பக்தியால் என்னையறிகிறான்” என்னும் ஸ்மிருதியாலும்  
ஆத்மசாக்ஷி தீக்ஷாவாயிலாக மோக்ஷ ஏதுவாம். பக்தர்களோ,  
சுக்ஷேப் புருஷர்த்தமாகையால் துக்கமின்மைக்கபின்னமான நிர  
திசயசுகத்தின் தாரைவடிவமாகிய பிரேமபக்தியே புருஷார்த்த  
மென்று கூறுவர். அதுவோ (பிரேமபக்தியே) சம்பந்தித  
சமாதியிலடங்குகின்றது. இதனாலே அஷ்டாங்கயோ  
நியமாகப் பரமபுருஷார்த்த சாதனமொன்றுமில்லை யென்ப  
சித்தித்தது. (ககச)

நான்காம் உபதேசம் முற்றுப்பெற்றது.

ஹடயோகப்பிரதிபிகை.

மு த ற் ற ி து .

